

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ОТКЛОНЕНИЙ РЕМНЕЙ У ДЕТЕЙ.

Наргиза Муйдинова

Учитель 13-й школы Узбекского района

nargizamoydinova@gmail.com

Аннотация В статье представлены результаты мониторинга реализации гуманитарно - технического профиля учебной дисциплины "физическая культура", проведенного в вузах по показателям материально-технического оснащения кафедр, уровня физической подготовленности, состояния соматического здоровья студентов различных учебных курсов и их отношения к ценностям физического воспитания.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура личности, физическая подготовленность, соматическое здоровье, мотивация, ценности физической культуры.

В настоящее время нет нужды доказывать, что проблема сохранения и укрепления здоровья человека является одной из наиболее актуальных. В результате снижения двигательной активности стали более заметны отклонения в состоянии здоровья детей. Совершенствование физического воспитания детей нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика и коррекция нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата в частности, сводов стопы у детей младшего школьного возраста. В статистических данных указывается, что около 60% детей имеют нарушения осанки, а также значительно возросло количество детей, страдающих плоскостопием 78%. К сожалению, не всегда педагоги и родители информированы, что эти отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата детей являются первопричиной головных болей, хронических болезней горла, легких, почек, многих других болезней, и не поддаются медикаментозному лечению. Противостоять нарушению всех звеньев опорно-двигательного аппарата у детей можно с помощью средств физического воспитания, целенаправленно воздействующих на растущий организм. Цель исследования заключалась в разработке методики, направленной на профилактику и коррекцию деформаций сводов стопы у детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания. Исследования по данному направлению работы были обращены на определение эффективных

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

средств и методов физического воспитания, обеспечивающих повышение физического состояния детей с целью профилактики и коррекции отклонений сводов стопы у детей младшего школьного возраста. Выявлено, что основными причинами нарушений состояния сводов стопы являются: недостаточное или неравномерное развитие скелетной мускулатуры, пониженный мышечный тонус, слабое общее физическое развитие, неудовлетворительная организация занятий физической культурой и спортом, нерациональный режим обучения и отдыха. Оценка физического развития и функционального состояния детей младшего школьного возраста выявила, что 32% от числа обследованных мальчиков имели высокие показатели, 48% средние и 20% низкие результаты. У девочек данного возраста выявлены следующие величины: 34%, 45% и 21% соответственно. При этом уровень физической подготовленности соответствовал следующим показателям: мальчики - 15% высокий, 55% - средний и 30% низкий; девочки - 17% - высокий, 51% - средний и 32% низкий. Установлено, что большое количество школьников имеет нарушения свода стопы. Наблюдается отрицательная возрастная динамика количества детей с плоским сводом стопы: у мальчиков: 6-7 лет - 7,8%; 8-9 лет - 9,8%; 9-10 лет - 18,7%; 11 лет - 24,6%; у девочек - 9,4%; 12,3%; 15,5%; 19,7% соответственно. Отмечено большое количество случаев уплощения стопы: у мальчиков 6-7 лет - 36,3%; 8-9 лет - 42,7%; 9-10 лет - 46,2%; 11 лет - 49,6%; у девочек 37,8%; 43,1%; 47,4%; 51,1% соответственно. В результате полученных данных подтверждено, что средства физического воспитания являются ведущим фактором в профилактике и коррекции имеющихся нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей разного возраста, в частности профилактики и коррекции отклонений сводов стопы. Выявлено, что физические упражнения, направленные на коррекцию отклонений сводов стопы у детей младшего школьного возраста, позволяют получить эффект от их внедрения через 6-9 месяцев регулярных занятий. Таким образом, контроль за текущим состоянием занимающихся должен проводиться через такой же промежуток времени. Полученные результаты свидетельствуют о положительной ответной реакции организма школьников, выразившейся в повышении физической подготовленности и функционального состояния экспериментальных групп в сравнении с контрольными, которые занимались по общепринятой программе. Данный факт свидетельствует о том, что они могут быть рекомендованы как профилактическое средство для системы профилактики и коррекции отклонений сводов стопы. Особенность проведения таких уроков заключается в том, что в

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

основной части урока выполнялся учебный материал согласно требованиям программы по физической культуре, а в подготовительной и заключительной частях урока использовались целенаправленные физические упражнения, воздействующие на мышечно-связочный аппарат школьников. Такая организация уроков позволила в течение учебного года за период эксперимента ликвидировать уплощение стопы у 31,5% мальчиков и 44,6% у девочек. Проведенные исследования показали возможность реализации идеи профилактики и коррекции отклонений сводов стопы детей младшего школьного возраста в структуре организованных занятий по физической культуре. Доказано, что разработанная методика профилактики и коррекции отклонений сводов стопы детей младшего школьного возраста дает возможность планомерно осуществлять работу по выявлению и устранению возможных отклонений средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.
2. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.
3. Abdukhamidovich, Muysinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11* (2022): 128-134.
4. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ВАЖНОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 142-148.
5. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 130-135.
6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Theoretical foundations of training

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

volleyball players sports techniques of volleyball in youth shoes." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 125-129.

7. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

8. Akramovich, Alikulov Akmal, and Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna. "Xatamov Zafar Nazirjonovich." *Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools.* *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11 (2021): 885-890.

9. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Improving endurance from physical qualities in student youth." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.

10. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

11. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).

12. Arabбоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

13. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.

14. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).

15. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

16. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &*

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

18. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

19. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

20. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

21. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

22. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

23. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

24. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.

25. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.