

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

*Азизов Мухаммаджон Азамович*

*Кокандский государственный педагогический институт  
Старший преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме организации физического воспитания детей школьного возраста с ограничениями в здоровье. Автор предлагает настольный теннис для занятий детей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** школьники, здоровье, физическая культура и спорт, настольный теннис.

Для каждого возраста необходимы систематические физические упражнения, особенно в школьном возрасте. Растущий организм при регулярных занятиях физкультурой начинает правильно развиваться, укрепляется мышечная система и иммунитет, что позволяет ребёнку болеть реже и чувствовать себя лучше. В некоторых случаях возможно избежать развития различных наследственных семейных заболеваний.

Многие исследования врачей и педагогов показывают, что помимо укрепления физического здоровья, дети и подростки, занимающиеся различными видами спорта или просто комплексами физических упражнений, меньше склонны к употреблению алкоголя и наркотиков, курению. Оптимизируется образ жизни детей в целом: вырабатывается здоровый режим дня, налаживается правильное питание, соблюдается калорийный энергобаланс, выравнивается режим двигательной активности ребенка. Также формируются личностные и социально значимые качества человека – инициативность, решительность, ответственность, морально-волевые способности, появляется добросовестное отношение к учебе в школе.

Что бы занятия физкультурно-спортивной деятельностью имели оздоровительный эффект каждый ребёнок должен пройти медицинский осмотр с целью выявления возможных ограничений для выполнения тех или иных физических упражнений. По состоянию здоровья занимающихся подразделяют на три группы:

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

Основная группа – школьники не имеют никаких физических отклонений или заболеваний. Они занимаются по программе физической подготовки в полном её объеме.

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья недостаточно физически подготовленные. У этих детей нет существенных отклонений в здоровье. Они занимаются по стандартной программе физической культуры, но при условии постепенного прохождения материала с учетом особенностей физической готовности ребенка.

Специальная группа – ученики имеют существенные отклонения в физическом развитии или состоянии здоровья. Занятия с такими детьми проводятся по специальным программам, разработанным с учетом уровня их здоровья. Обычно в школах формируются группы лечебной физической культуры. Основная цель занятий в этих группах – коррекция физического и функционального состояния ребенка.

Сегодня очень ярко прослеживается негативное отношение к занятиям физическими упражнениями детей и их родителей, отнесенных по результатам медосмотра к подготовительной и специальной медицинским группам. Необходимо знать, что средства физкультурно-спортивной деятельности детей с ограничениями в здоровье подбираются с учетом нозологии основного заболевания, уровня физического развития и функционального состояния школьников. Полное отсутствие физической нагрузки провоцирует прогресс основного заболевания и может способствовать приобретению побочных проблем со здоровьем ребенка.

Школьники, систематически занимающиеся физическими упражнениями, положительно отличаются от своих сверстников в развитии следующих физических качеств: выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость. Это позволяет повысить эффективность жизнедеятельности ребенка не только при выполнении физических нагрузок. Они становятся более успешными в любом виде деятельности, эмоционально устойчивыми, общительными, уверенными в себе.

При организации самостоятельных занятий необходимо знать, что для ребёнка школьного возраста и взрослого человека физическая нагрузка должна быть разной. Прежде всего, надо выяснить предпочтения ребенка в занятиях физической культурой и спортом. Это поможет в формировании устойчивой мотивации к систематической двигательной активности. Также необходимо

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

учитывать здоровье ребенка в выборе средств физкультурно-спортивной деятельности. Особенно это важно для детей, отнесенных к специальной группе по состоянию их здоровья. Так для детей с заболеваниями органов зрения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы наиболее эффективным средством является настольный теннис. Конечно, могут заниматься данным видом спорта и совершенно здоровые школьники.

Настольный теннис – лично-командный вид спорта, который входит в программу летних олимпийских игр. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к уровню физического и психического здоровья теннисистов-профессионалов. Почему же им показано заниматься людям с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития?

Играющий в настольный теннис человек непосредственно на выполнение активной физической нагрузки тратит не более трети времени, отведенного на игру. Принимающие участие в ударе мышцы в соответствии с особенностями игры имеют возможность расслабиться, приобретают недолгую передышку, и, напрягаясь поочередно, не утомляются в течение продолжительного времени.

Интенсивная двигательная активность сменяется паузами, в течение которых игрок ходит за мячом и восстанавливает свои физические кондиции. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Ограничивая количество подряд сыгранных партий с пяти до двух, и чередуя их с отдыхом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку, подходящую для слабо тренированного человека имеющего ограничения в здоровье.

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ольховская Е.Б. Особенности организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем / Е.Б. Ольховская // Современные научные исследования и разработки. 2016. № 7(7). С. 463-465.
2. Yakubjonova I. A. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat. “Жамият ва инновациялар”, 689-691, 2021. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
3. Yakubjonov I. A. Modern Requirements For Teaching Discipline “Sports” In Higher Education. “The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research”, 21-23, 2021.
4. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. “Жамият ва инновациялар”, 684-687, 2021. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
5. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. Science and innovation, 2(A2), 261-264.
6. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. Science and innovation, 2(B3), 122-123.
7. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. Procedia of Social Sciences and Humanities, 4, 57-59.
8. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. Инновационные подходы в современной науке (pp. 64-69).
9. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Turizm va uning xavfsizligi sohasida umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirishda o'qitish yondashuvlarining tavsifi. Innovative developments and research in education, 2(14), 343-348.
10. Абдуллаев, Р. А. (2022). Таълим Тизимида Инновацион Технологиялардан Фойдаланишнинг Ахамияти. Miasto Przyszłości, 29, 338-340.