

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Навоийская область, Учкудукский район Специализированная
государственная общеобразовательная школа №3
Учителя по предмету физической культуры
АБДРАШИТОВА ГУЛЬНАРА НАФЕЕВНА,
РУЗИЕВ НАРЗУЛЛО САЙИДОВИЧ*

Аннотация: В данной статье рассматривается разработка модели состояния организма подростков и её коррекция в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Ключевые слова: физические качества, мастерство, спорт, ученики, образование, актуальность, быстрота, модель, организм.

Annotation: This article discusses the development of a model of the state of the body of adolescents and its correction in the process of physical education and health training.

Key words: physical qualities, skill, sports, students, education, relevance, speed, model, organism.

Annotasiya: Ushbu maqolada o'smirlar tanasining holati modelini ishlab chiqish va uni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonida tuzatish muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, mahorat, sport, o'quvchilar, ta'lim, dolzarblik, tezlik, model, organizm.

В последние годы появилось много данных о недостаточности функциональных возможностей, двигательных способностей и в резком ухудшении здоровья молодежи нашей страны. К настоящему времени проблема поиска оптимальной системы педагогических воздействий, способных осуществлять укрепление, развитие и совершенствование общей физической культуры занимающихся в учебно-тренировочном процессе остается нерешенной, что обуславливает ее актуальность, представляет теоретический и практический интерес. Педагогическая коррекция физической и оздоровительной направленности учащихся средствами единоборств заключатся в разработке модели состояния организма подростков и её коррекции в процессе занятий, в разработке специальных программ, модулей, в методическом подходе к оценке коррекции ценностных ориентаций, а также в научном обосновании методики личноно - ориентированного подхода, учитывающего

индивидуальные особенности и уровень гармоничности взглядов в поведении подростков, что вносит существенный вклад в теорию и методiku общей педагогики и образования. (А.Қ.Атоев, А..Абдуллаев, А.Абдиев, Ф.Керимов, Ж.Нуршин, Ш.Х.Хонкелдиев, Ж.М.Тошпулатов, У.И.Иброхимов, К.М.Махкамжонов, И.А.Кушбахтиев, Л.Р.Айрапетянц, Т.С.Усмонхужаев, С.С.Хужаев, К.Алимов). Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития и физической подготовленности, которая способствует становлению и сохранению здоровья, успешному решению задач повседневной и спортивной жизни в усвоение учебной программы. Для повышения физической подготовленности занимающихся нужны новые методы и средства в области физического воспитания. Физическое воспитание учащихся, особенно в средних общеобразовательных школах в настоящее время привлекает внимание многих специалистов. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств физического воспитания и спорта в целях укрепления здоровья и улучшение физических кондиций является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания. В этих условиях важно найти инновационные подходы, повышающие эффективность усвоения школьной программы без увеличения объема последней. Одним из таких методов в школьной программе могут быть средства единоборств. Внедрение единоборств в массовый спорт т.е. в физическую культуру создает благоприятные условия для развития интеллектуальных и двигательных качеств учащихся, возможность предупреждения опасной перегрузки учащихся, укрепления здоровья, все это и обуславливает её центральное место в системе физического воспитания общеобразовательной средней школы.

Стимуляция двигательной активности, сенсорных входов влияет на уровень активации коры больших полушарий через модулирующие системы мозга, фактически определяющий психофизическое состояние человека.

Воздействие различных режимов двигательной активности можно привести великое множество в повседневной жизни каждого человека. Например, ходьба, бег, плавание, единоборства, а также различные оздоровительные и спортивные программы, все они так или иначе воздействуют на организм занимающихся, изменяя его состояние. Спектральный состав этих воздействий необходимо контролировать и корректировать в зависимости от состояния организма занимающихся и уровня подготовленности.

В целом же стимуляцию ориентировочно-исследовательской активности можно рассматривать, не только как основу развития здорового образа жизни, но и как развитие творческого потенциала человека, но и как способ подавления

депрессии, тревожности и агрессивности - основных факторов, препятствующих творческому самовыражению человека. Особенно эта методика хорошо развита в зарубежных странах и успешно применяется более чем в 200- учебных центрах и университетах США, Канады, Европы и Австралии. Разработанная программа показала высокую эффективность и за рубежом популярность этой методики стремительно растет, благодаря ее высокой эффективности, простоте, безопасности и безвредности для организма. В Узбекистане применяется лишь в элитных специализированных общеобразовательных школах на основе специальных научных исследованиях, как основной метод физического развития. Традиционно принято считать, что средства физической регуляции и саморегуляции, направленные на формирование оптимального актуального состояния спортсмена делятся на три основные группы: 1) физические, 2) педагогические, 3) медико-биологические.

К первым относятся воздействия на двигательную сферу спортсмена преимущественно через мышечную релаксацию, а также специальных двигательных идеомоторных упражнений; сюда же относятся средства воздействий по принципу «биологической обратной связи». Ко второй - относятся средства саморегуляции, тренировки включающие релаксацию, визуализацию, варианты самовнушения - средства управления мотивацией спортсмена. К третьей формированию положительной самооценки у спортсменов вербальные воздействия тренера, а также упражнения с установками, реализующими у спортсмена оптимальное состояние боевой готовности. Нами была разработана программа единоборств в системе физического здоровья учащихся общеобразовательной средней школы. Программа для решения задач физической подготовки занимающихся включала в себя диагностику личностных характеристик учащихся, уровень физической подготовленности, а также позволяет определить устойчивость психических качеств, форму поведения, необходимую для сохранения имеющегося структуры мотивов или проявление темперамента в определенной социальной среде. Знание этих характеристик учащихся позволит найти возможные способы решения проблем физического воспитания вообще и лимитирующие результат, в частности. При оценке психофизиологических характеристик определяются разрешительные способности анализаторных систем, их устойчивость к различным сбивающим факторам и способность решать тактические задачи разного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.–К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература. Киев, 1997. 573 с.
3. Введение в научное исследование по педагогике./Под ред. В.И. Журавлева. – М.: Просвещение. 1988. – 239 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. – 264 с.
5. Захаров А., Захарова Т. Как написать и защитить диссертацию. – СПб.: Питер. 2003. – 157 с.