



Лиля ХАЛИКОВА,

Старший преподаватель Национального Университета Узбекистана

E-mail: l.halikova.@nuu.uz

PhD E.Soatov taqrizi asosida

ИХТИСОСЛАСHTИРИЛМАГАН УНИВЕРСИТЕТЛАРДА АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Annotatsiya

Ushbu maqolada ixtisoslashtirilmagan oliy ta'lim muassasalarida adabtiv jismoniy tarbiyaning ahamiyatliyligi hamda zaruriyatliyligi yoritib berilgan. Asosiy maqsadi hozirgi zamon talabiga, ehtiyojlariga javob beraoladigan yangi innovatsion texnologiyalarni joriy etish, yangi individuallashtirilgan ta'lim dasturini ishlab chiqish va davolovchi jismoniy tarbiya reabilitatsiya turlarini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Ixtisoslashtirilmagan oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiyani rivojlantirishning asosiy ustuvor yo'nalishlaridan biri har bir oliy ta'lim muassasasining har bir yo'nalishida imkoniyati cheklangan talabalar tahsil oladi. Ularni nafaqat aniq fanlar balki jismoniy tarbiya va sport fanida ham qo'llab quvvatlash, ularga keng imkoniyatlar yaratib berish muhim ahamiyatga egadur.

Kalit so'zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport turlari, imkoniyati cheklanganlar, pisixologik yordam,

N NON-SPECIALIZED UNIVERSITIES ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Annotation

This article highlights the importance and necessity of adaptive physical education in non-specialized higher educational institutions. Its main goal is to introduce new innovative technologies that meet the needs and demands of the modern era, develop a new individualized educational program, and develop therapeutic rehabilitation types of physical education. One of the main priorities for the development of adaptive physical education in non-specialized higher educational institutions is the fact that students with disabilities study in each direction of each higher educational institution. It is important to support them not only in specific subjects, but also in physical education and sports, and to create wide opportunities for them.

Key words: Adaptive physical education, adaptive sports, people with disabilities, psychological support.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ

Аннотация

В данной статье подчеркивается важность и необходимость адаптивной физической культуры в неспециализированных высших учебных заведениях. К актуальным задачам темы относятся внедрение новых инновационных технологий, отвечающих потребностям современной эпохи, разработка новых индивидуальных образовательных программ и широкое применение современных методов лечебно-реабилитационной терапии. Одним из главных приоритетных принципов развития адаптивной физической культуры в неспециализированных высших учебных заведениях является присутствие студентов с ограниченными возможностями на всех уровнях каждого высшего учебного заведения, необходимость их поддержки, поощрения и создания для них широких возможностей не только в рамках отдельных предметов, но и на уроках физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, психологическая поддержка.

Введение. Адаптивная физкультура направлена на разработку программы, которая поможет достичь необходимых результатов в активном обучении учащихся физической культуре в зависимости от типа предоставляемых возможностей. Адаптивная физкультура в настоящее время становится важной частью физического воспитания и спорта. Исследования показывают, что занятия по адаптивной физкультуре способствуют улучшению физического и психического здоровья, повышению самооценки. Для этого важную роль в развитии адаптивной физкультуры играет уровень профессионализма учителей физической культуры и спорта. Как известно, наша молодежь участвовала в Паралимпийских играх и завоевала множество медалей. Весь мир стал свидетелем восхождения славы нашей страны, что очень радует. В адаптивной физкультуре необходимо развивать технологическую инфраструктуру, которая будет идеально отвечать потребностям молодежи, не имеющей физического воспитания. В крупных неспециализированных высших учебных заведениях

должны быть созданы такие же всесторонние условия, как и в специализированном высшем образовании.

Цель работы: Для студентов с ограниченными возможностями в каждом высшем учебном заведении должны быть созданы специальные спортивные площадки, специальные поручни для бега, спортивные залы с безопасным сопротивлением и диапазоном движений, а также бассейны без бортиков. Особое внимание следует уделить тому, чтобы программа разрабатывалась с учетом не только типа заболевания студента с ограниченными возможностями, но и его психологического состояния, личных интересов и возможностей. При разработке тренировочного цикла целесообразно учитывать возраст студента, уровень стресса и его желания. Необходимо привлечь специалистов, квалифицированных не только в адаптивной физической культуре, но и в медицине, поскольку эти специалисты способны соответствовать требованиям времени. Необходимо и важно, чтобы такие специалисты обладали навыками использования современного оборудования, применяемого в

современной медицине. Главная составляющая программы – помощь студентам с ограниченными возможностями в преодолении страха, обеспечение сильной мотивации, повышение самооценки и создание возможности не выделяться из толпы. В частности, для студентов с ограниченными возможностями онлайн-платформы и приложения для самостоятельного дистанционного обучения окажут помощь молодым людям с инвалидностью в отдаленных деревнях. Кроме того, совместное участие психологов, спортивных специалистов и физиотерапевтов в укреплении адаптивной физической культуры будет способствовать развитию этой области в широком масштабе. Расширение сферы применения адаптивной физической культуры в различных секторах открывает возможности для повышения качества знаний в процессе обучения, укрепления всеобщего социального образа жизни и создания новой многогранной философии физического воспитания.

Основные направления развития адаптивной физической культуры и спорта.

Современные векторы развития адаптивной физической культуры и спорта являются многоуровневыми и многогранными, отражая стремление общества к обеспечению равных возможностей для всех граждан, включая людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Роль инновационных технологий в развитии адаптивной физической культуры:

В контексте современных требований инновации становятся неотъемлемой частью адаптивной физической культуры. Внедрение и использование современных технологий в нашей стране считается наиболее надежным инструментом для здоровья человека, позволяющим избавиться от старых привычек, повысить эффективность тренировочного процесса, сделать тренировочный процесс удобным и безопасным для всех. Еще одним важным аспектом является то, что современные инновационные процессы значительно помогают в анализе биомеханического состояния, определении частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня кислорода в крови, снижения или повышения артериального давления, пульса и ритмического состояния мышечной работы. Четкое отображение этих показателей на определенном этапе поможет тренерам и специалистам по реабилитации поставить точный диагноз и объективно подойти к проблеме. Когда такие устройства надеваются на все необходимые части тела, то есть при выполнении различных упражнений в них, они создают у ученика опыт самостоятельного самоконтроля поведения. Укрепление двигательных навыков посредством тренировок с использованием таких виртуальных подключенных устройств позволяет развивать навыки и компетенции в тренировке. Такие возможности особенно полезны для повышения эффективности подготовительного периода к соревнованиям и выявления проблем в

опорно-двигательном аппарате. Этот метод широко используется у людей с ограниченными возможностями, даже при определении состояния мышечной функции в процессе протезирования, при восстановлении утраченной двигательной функции в их организме. В таких условиях возможно восстановление функционального состояния инвалида и снижение риска травм с помощью адаптированных упражнений. В качестве дополнительной помощи экономичные виды спорта, дополнительные витамины и минералы, диетические продукты являются еще более эффективными средствами улучшения состояния организма. В настоящее время современная адаптивная физическая культура становится основой для создания прочной адаптивной физической культуры в результате интеграции медицины, психологии и технологий.

Процесс терапевтической медитации в адаптивной физической культуре способствует развитию человеческого поведения, психоэмоциональной поддержке, преодолению страха и паники у спортсменов, регулированию их эмоционального состояния и обеспечению сильной мотивации. Таким образом, использование нового инновационного технологического процесса открывает широкий спектр эффективных перспектив для людей с ограниченными возможностями не только в повышении их эффективности в тренировочном процессе, но и в укреплении уверенности в себе, восстановлении здоровья и является действенным методом.

Перспективы и проблемы дальнейшего развития: Несмотря на значительные достижения, система адаптивной физической культуры и спорта сталкивается с серьезными проблемами. Это связано с необходимостью широкого внедрения всей инфраструктуры в общественных местах, организации навыков для повышения уровня профессионализма, разработки эффективных образовательных программ и создания дополнительной персонализированной образовательной программы. Важно закрепить адаптивную физическую культуру в медицинской карте каждого учащегося с ограниченными возможностями, учитывая результаты специфического анализа, и сформировать систему государственной поддержки.

Роль инноваций в развитии адаптивной физической культуры.

Заключение. Поддержка молодых ученых, проводящих исследования не только в высших учебных заведениях, специализирующихся на адаптивной физической культуре и спорте, но и в обществе в рамках масштабной и эффективно разработанной программы, сотрудничество и поддержка медицинской сферы в области образования, науки и инноваций, технологических процессов будут способствовать значительному развитию области адаптивной физической культуры и откроют широкие возможности для молодых людей с инвалидностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блохина И.В. Адаптивная физическая культура: теоретико-методологические основы. — М.: Спорт, 2021. — 320 с.
2. Иванова С.А., Петрова Е.Н. Инновационные технологии в адаптивном спорте. — Казань: Изд-во КФУ, 2022. — 198 с.
3. Николаев П.В. Современные тренды развития адаптивной физической культуры // Физическая культура: теория и практика. — 2023. — №3. — С. 45–51.
4. Набиев Т.Э., О.Л.Файзиева «Жисмоний тарбия жараёнида махсус тиббий гурух талабаларида жисмоний машқлар билан мустақил машғулотларни ташкил этиш малакаларини шакллантириш» учебны пособия 2021г.—90с Ташкент