

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

*Бердиева Хурида Каримовна, доцент кафедры
«Физическое воспитание и спортивные игры», (PhD)
Дусуяров Турабой Бекназарович, преподаватель кафедры
«Менеджмент спорта» Термезского государственного
университета*

BOLALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI

*Berdieva Xurshida Karimovna, “Jismoniy tarbiya va sport
o‘yinlari” kafedrasida dotsenti, (PhD)
Dusuyarov Turaboy Beknazarovich, Termiz davlat universiteti
“Sport menejmenti” kafedrasida o‘qituvchisi*

ROLE AND IMPORTANCE OF OUTDOOR GAMES IN INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN

*Berdieva Khurshida Karimovna, Associate Professor of the
Department of Physical Education and Sports Games, (PhD)
Dusuyarov Turaboy Beknazarovich, Teacher of the Department
of Sports Management, Termez State University*

Аннотация: В данной статье акцентируется внимание на том, что включение подвижных игр в образовательный процесс детей раннего возраста помогает с высокой эффективностью решать ряд специальных задач, а также повышать их интерес к спортивной деятельности. Использование подвижных игр как метода и упражнения в процессе обучения с раннего возраста дает высокие результаты, а также играет важную роль в повышении их двигательной активности.

Ключевые слова: упражнения с мячом, физическое и духовное совершенствование, двигательная активность, подвижные игры, детей раннего возраста, элементы гимнастики и акробатика, суммарной пульс в процессе игр, бег, прыжки.

Annotatsiya: Yosh bolalarning ta’lim jarayoniga ochiq havoda o‘yinlarning kiritilishi bir qator maxsus muammolarni yuqori samaradorlik bilan hal qilishga yordam beradi, shuningdek, sport mashg‘ulotlariga qiziqishini oshiradi. Ochiq havodagi o‘yinlarni yoshlikdan o‘quv jarayonida metod va mashq sifatida qo‘llash yaxshi samara beradi hamda ularning harakat faolligini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Kalit so‘zlar: to‘p bilan mashqlar, jismoniy va ma’naviy yuksalish, harakat faolligi, ochiq o‘yinlar, yosh bolalar, gimnastika va akrobatika elementlari, o‘yinlar, yugurish, sakrash paytida yurakning umumiy tezligi.

Abstract: This article focuses on the fact that the inclusion of active games in the educational process of young children helps to solve a number of special problems with high efficiency, as well as increase their



<https://orcid.org/0000-0003-09514-0813>

e-mail:

turabojdusterov@gmail.com



e-mail:

hursidakarimovna@gmail.com

interest in sports activities. The use of active games as a method and exercise in the learning process from an early age gives high results, and also plays an important role in increasing their motor activity.

Key words: *exercises with a ball, physical and spiritual development, motor activity, outdoor games, young children, gymnastics and acrobatics elements, total pulse during games, running, jumping.*

ВВЕДЕНИЕ. Одной из важнейших закономерностей формирования физического совершенства выступает необходимость реализации этого процесса с рождения человека и продолжения на всех остальных этапах его жизнедеятельности. При этом одним из наиболее ответственных и по существу решающих этапов физического совершенствования человека является детский возраст, на который приходится пик его двигательной активности, высокие возможности влиять в неразрывной взаимосвязи и единстве на физическое и духовное совершенствование. На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта, увеличивается сила мышц.

Деятельность детей основана разнообразной двигательной активности (бег, прыжки, элементы акробатики) и требуют от человека разностороннего развития двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных выносливости [1].

Физическое совершенство как один из существенных аспектов всестороннего развития человека представляет собой исторически сложившийся оптимальный уровень здоровья и физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой жизнедеятельности в ее различных формах проявления как в сфере личностного, так и общественного бытия и обеспечивающий на долгие годы высокую активность и работоспособность человека. При этом физическое совершенство может быть подлинным лишь в контексте высокого духовного облика данной личности при условии органического единства физических и духовных сил, сочетания физического и духовно-нравственного совершенства. Физическое совершенство – это оптимальная мера общей физической подготовленности, согласующая с закономер-

ностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья [2].

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяется реальными запросами общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере его развития. Все вышеуказанное обуславливает необходимость уточнения основных параметров понятия «физическое совершенство» в контексте условий Республики Узбекистан с учетом ее исторических особенностей, климатической ситуации, экологической обстановки, национальных и культурных традиций, а также возраста самого человека [3,4,5].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Физическое совершенство как цель воспитания подрастающего поколения в этом случае определяется следующими компонентами: нормальным физическим развитием, оптимальным проявлением основных физических качеств и двигательных способностей, функциональной приспособленностью к местам климатическим и экологическим условиям, нравственно-эстетическим воспитанием с учетом национальных традиций и культуры, достаточным здоровьем, обеспечивающим высокую работоспособность в регионе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Установлено, что двигательная активность была и остаётся необходимым условием развития, нормального функционирования и самого существования человеческого организма. Исключая двигательную активность или значительно ограничивая её, мы подвергаем опасности жизнь и здоровье самого человека, ибо это неизбежно обернётся для его организма самыми неблагоприятными, подчас непредсказуемыми последствиями, особенно если не обеспечить должный уровень двигательной активности ещё в детском возрасте.

На протяжении почти 2 года нами проводилась систематическая работа по сбору по специально-методическому анализу и обобщению игр, состязаний и отдельных видов спорта, бытующих на территории Узбекистана. Это позволило дать развёрнутую характеристику

этим видам двигательной деятельности с точки зрения их влияния на физические качества и некоторые интеллектуальные способности[10].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ.

Результаты наших исследований показывают, что с детьми 7-10-12 лет наибольшую эффективность с точки зрения устойчивого интереса и высокой двигательной активности обеспечивают сюжетные подвижные игры. Популярность их обусловлено прежде всего тем, что они близки к ролевой игре, которая занимает одно из главных мест в деятельности детей дошкольного, младшего школьного возраста. Выбранный образ в сюжетных подвижных играх захватывает детей и заставляет их подолгу следовать ему.

Нами разработана классификация подвижных игр широко применяемых в процессе физического воспитания. В основу этой систематизации следующие критерии:

- суммарный пульс в процессе одиночной игры;
- частота сердечных сокращений;
- суммарное число движений, в том числе беговых;
- степень утомляемости учащихся в процессе игры;
- интерес занимающихся к знакомым, мало знакомым и новым играм, выполнению игрового упражнения.

Сумма пульса за 10 минут работы сердца составляет в среднем 1780 ударов. Во вторую группу включены игры, в которые дети играют с интересом и высокой активностью, увлечённость в выполнении игровых ситуаций у детей быстро падает, а двигательная активность снижается. Длительность таких игр составляет в среднем 7-8 минут, двигательная активность за время их выполнения составляет 500-800 локомоторных единиц, из которых 50% приходится на беговые движения. Частота сердечных сокращений при окончании данных игровых средств составляет в среднем 160 ударов в минуту, а сумма пульса за 10 минут – 1560 ударов в минуту.

Выборочная пальпоторная регистрация ЧСС в конце игры показывает, что частота сердечных сокращений возрастает до 180 ударов в минуту, однако имеет весьма короткий восстановительный период. Сумма пульса за 10 минут

работы сердца составляет в среднем 1780 ударов. Во вторую группу включены игры, в которые дети играют с интересом и высокой активностью, увлечённость в выполнении игровых ситуаций у детей быстро падает, а двигательная активность снижается. Длительность таких игр составляет в среднем 7-8 минут, двигательная активность за время их выполнения составляет 500-800 локомоторных единиц, из которых 50% приходится на беговые движения. Частота сердечных сокращений при окончании данных игровых средств составляет в среднем 160 ударов в минуту, а сумма пульса за 10 минут – 1560 ударов в минуту.

В третью группу мы объединили игровые действия и игры, в которых общая двигательная активность является не высокой. Как показали наши наблюдения, дети в такие групповые игры играют с прогрессивно снижающихся инициативой; двигательная активность за 7-10 минут участия в них не превышает 500 локомоторных действий. Частота сердечных сокращений в момент окончания игр составляет 140-150 ударов в минуту, а сумма за 10 минут 1410 ударов [2,6,7,8,9].

ВЫВОДЫ. Таким образом, проведенные нами исследования и наблюдения показали, что для повышения двигательной активности детей школьного возраста Узбекистана целесообразно и эффективно применять национальные подвижные игры и игровые действия. Они обеспечивают устойчивый интерес детей к игровой деятельности и создают условия для значительного увеличения их двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.Н.Аслаханов. Национальные физические упражнения и игры в уроках физической культуры в школах Чечено-Ингушской АССР. Автореф.дисс. ...пед.наук. М.: 1990 г. 24 стр.
2. Berdiyeva X.K. 10-11 yoshli gandbolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligi. Pedagogika fan.(PhD) ...diss...Chirchiq: O'zDJTSU, 2024. -B. 33-34.
3. Бердиева Х.К. Теоретические основы развития ловкости у детей 6-7 лет посредством подвижных игр и игровых упражнений с мячом / Х.К.Бердиева // Вопросы педагогики. – 2019. – № 5-2. – С. 43-47.