

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

**Т. Хамракулов - ст. преподаватель
Кокандского педагогического института**

Аннотация: развитие двигательных способностей является неотъемлемым условием многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность, которая является естественной потребностью детей и в удовлетворении её помогают подвижные игры.

Ключевые слова: подвижные игры, роль игр, двигательные способности, игра, физическое развитие, физическая активность.

Актуальность. Исследования последних десятилетий указывают на то, что уровень развития физических качеств детей снижается и перестаёт удовлетворять современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. Актуальность данной темы состоит именно в том, что вопрос развития двигательных способностей требует дальнейшего совершенствования.

При достижении осознанного возраста у детей и подростков возникает высокая потребность в двигательной активности, но они не всегда могут её реализовать на должном уровне и в этом случае их необходимо направлять. В данное время видна тенденция того, что дети и подростки менее активно двигаются, это определяется условиями как в семье, так и в образовательных учреждениях. Образовательные ситуации требуют нахождения детей в сидячем положении в течение продолжительного времени. Возрастают познавательные интересы детей, связанные с рисованием и познанием мира с помощью вспомогательных материалов, с компьютерными играми, конструированием, просмотром мультфильмов. В связи с этим у детей и подростков могут возникнуть привычки малоподвижного образа жизни

На современном этапе, в связи с совершенствованием системы непрерывного образования с учетом принципа демократизации проводится большая работа по децентрализации учебной программы. Вместо единой программы рекомендуется разрабатывать и внедрять региональные программы с учетом местных и национальных особенностей, условий и интересов и на

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

основе единых целевых установок. Кроме того, представляется целесообразным провести переориентацию направленности учебного процесса с неоправданно объемного обучения различным двигательным навыкам, которые порой редко встречаются в жизни, на преимущественное развитие двигательных качеств, а также успешного обучения новым движениям и закреплению ранее изученных. Как показывает опыт, в этом направлении использование подвижных игр является немаловажным подспорьем и им отводится весьма почетное место в системе физического воспитания детей. Наряду с огромным удовольствием, доставляемым играми детям, хорошо известно их оздоровительное, образовательное и воспитательное значение.

Специально подобранные подвижные игры являются также эффективной формой и средством изучения индивидуальных особенностей не только при отборе в различные спортивные секции и школы, но и при подготовке юных спортсменов, т.к. способствуют развитию и проявлению разнообразных свойств и качеств в тех сочетаниях, которые и составляют структуру спортивной одаренности.

Таким образом, подвижная игра располагает необходимым условием для усвоения и совершенствования движений. Налицо многократные повторения двигательных актов в период игры, эмоциональная насыщенность, регламентация движений правилами игры и сюжетом, и представляемая последними же относительная свобода передвижений.

Для определения влияния подвижных игр на некоторые характеристики двигательных и функциональных возможностей детей школьного возраста нами были проведены специальные педагогические исследования в ряде школ города. С этой целью были сформированы контрольные и экспериментальные группы. Разница заданий в этих группах отличалась тем, что в контрольные группы входили общепринятые образовательно-воспитательные задачи из школьной программы, а школьникам экспериментальных групп предлагались физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с использованием подвижных игр.

Полученные данные, характеризовали изменения некоторых основных движений после применения сюжетных подвижных игр в физическом воспитании учащихся. Так, у детей экспериментальной группы прирост скоростных качеств (пробегание 30-метровых отрезков) в конце учебного года составили по сравнению с исходными данными в среднем у мальчиков - 0,6 сек, а у девочек 0,3 сек. Анализ данных обследования показал, что в конце эксперимента произошли и качественные изменения в выполнении движений.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Процент детей, правильно выполнивших прыжок в длину с места, по сравнению с исходными данными, возрос с 15 до 30см.

Сопоставление полученных данных с уже имеющимися в спортивно-методической литературе средними значениями выявили улучшение помимо пробегания 30-метровой дистанции и прыжка с места, силовых показателей и статического равновесия.

В процессе исследования было выявлено, что регулярное использование подвижных игр привело к значительным положительным изменениям в таких естественных видах движений, как ходьба, бег, прыжки. За время эксперимента, скорость прохождения детьми 30-метровой дистанции улучшилась (у мальчиков на 6%, у девочек на 5,5%.) Сократилось время пробеганий отрезков в беге (у мальчиков на 0,8%, у девочек на 2%). Результаты прыжков в длину с места увеличились (у мальчиков на 30%, у девочек на 34%), прыжков в высоту с места (мальчики на 30%, девочки на 25%). Изменения количественных показателей сопровождались улучшением качества этих движений.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что подвижная игра не только средство воспитания, но и метод развития движений. Своеобразие этого метода в том, что усвоение движений в игре происходит в активной самостоятельной и привлекательной работе для ребенка деятельности, тесном общении со сверстниками и взрослыми, при непосредственном педагогическом воздействии. За период эксперимента у учащихся возрос уровень быстроты движений мышечной силы, скоростно-силовых качеств. Показатели быстроты движений несколько выше в экспериментальной группе, к примеру, скорость бега с ходу на 30м у девочек увеличилась на 8%, а в контрольной на 5% в сравнении с исходными показателями. У мальчиков он вырос на 10% в экспериментальной группе, а у мальчиков контрольной группы всего лишь на 2%.

Также была выявлена разница в уровне показателей мышечной силы между этими группами: в экспериментальной сила правой кисти возросла у мальчиков на 30%, у девочек на 17%. В контрольной группе это увеличение составило соответственно 22% и 10%. Показатели силы левой кисти изменились у детей экспериментальной группы в среднем на 27% у мальчиков и 15% у девочек.

Скоростно-силовые качества по результатам прыжков в длину с места у мальчиков экспериментальной группы выше, чем в контрольной. По ходу эксперимента были зафиксированы и показатели результатов метаний, которые оказались достаточно высокими. Разница в средних величинах показателя

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

дальности метаний у детей экспериментальной группы составила 77 см, в контрольной соответственно 38 см. Разница в средних показателях дальности метаний у девочек, составила 27 см в экспериментальной группе и 18см в контрольной.

Интенсивный прирост за данный период был выявлен и в показателях прыжков в высоту с места: от 18% до 15 в экспериментальных группах и минимальный в контрольных группах 5-7%, а динамика антропометрических показателей свидетельствует об увеличении ростовесовых показателей у детей обеих групп. Существенные различия между экспериментальной и контрольной группами в пользу первых выявлены в показателях окружности грудной клетки. Так, прирост показателей за прошедший период в экспериментальной группе составил от 1,0 до 1,5см, а в контрольной от 0,5см до 1,0 см.

Выводы. Таким образом, подвижные игры вызывают активизацию практически всей системы организма ребенка. В результате правильно подобранных подвижных игр и методически верного их проведения при систематических занятиях происходит улучшение восстановительных процессов, обмена веществ, кровообращения и дыхания, развития костно-мышечного аппарата, а значит и нормального роста ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание в школе, регулярное использование подвижных игр в целом приводит к тому, что ребенок нормально растет и хорошо развивается не только физически, но и психически хорошем настроении контактирует со сверстниками и взрослыми. А об отсутствии утомления говорит тот факт, что изменившиеся при мышечной работе различные функциональные показатели организма на протяжении дальнейшей нагрузки остаются стабильными. При этом работоспособность, которую косвенно можно оценивать по длительности времени и скорости выполняемого задания, не снижается. Использование подвижных игр, где учащиеся имеют возможность выполнить большой объем основных движений, сочетаемых с эмоциональной насыщенностью.

Всё вышесказанное может быть взято на вооружение также будущими специалистами дошкольной педагогики и психологии.

Литература

1. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Uzbek Scholar Journal* 16 (2023): 176-179.

2. Muratova, G. R. "Some aspects of the development of modern student sports in the republic of uzbekistan." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 903-905.

3. Муратова, Г. Р., А. М. Гофуров, and Ф. У. Иномов. "БЛАГОСОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ–ВЫСШАЯ ЦЕННОСТЬ ГОСУДАРСТВА." *Экономика и социум* 3-1 (118) (2024): 728-732.

4. Sciences Vol 7.6 (2019)

5. Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.

6. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

7. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.

8. Tohirovich, Khamrakulov Tulkin, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Shokirov Shukhrat Gayratovich. "New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 225-228.

9. Anvarovich, Irmatov Shavkat, Khamrakulov Tolqin Tokhirovich, and Quvvatov Umid Tursunovich. "Use problem-solving techniques in school gymnastics." *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities* 12.4 (2022): 512-513.

10. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." *Экономика и социум* 4-2 (107) (2023): 783-786.

11. Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING &*

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022):
113-116.