

Таълат Саидович Усманходжаев,

Профессор Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта

Акмалов Акрамхон Ахмедович,

Доцент Институт повышения переподготовка квалификация
специалистов физической культуры и спорта

Учқун Дусанов Суюнович,

Доцент Самаркандского государственного университета

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР

Аннотация. В предлагаемой статье сделан акцент на двигательную активность детей школьного возраста с использованием народных игр. Игры захватывает детей и заставляет их подолгу следовать ему. Это обеспечивает значительно больше время участия детей в данных игровой деятельности, чем при обычных подвижных играх.

Ключевые слова. Двигательная активность, народные подвижные игры, школьный возраст, элементы гимнастики и акробатика, суммарной пульс в процессе игр.

Abstract. In the proposed area, emphasis is placed on the motor activity of school-age children using folk games. The selected image in the story mobile games captures children and makes them follow it on duty. This provides significantly more time to participate in these gaming activities than in conventional mobile games.

Keywords. Physical activity, folk outdoor games, school age, elements of gymnastics and acrobatics. Totalheartrateintheprocessofthegames.

На протяжении многих лет нами проводилась систематическая работа по сбору, по специально-методическому анализу и обобщению игр, состязаний и отдельных видов гимнастических и акробатических упражнений

территории Узбекистан. Это позволила дать развернутую характеристику этим видам двигательной деятельности и упражнений с точки зрения их влияние на физические и некоторые координационные и интеллектуальные способности.

Результаты наших исследований показывают, что с детьми 7-10-12 лет наибольшую эффективность с точки зрения их устойчивого интереса и высокой двигательной обеспечивают сюжетные игры, а также в элементах гимнастических, акробатических упражнений, что они близки к ролевой игре и элементам отдельных видов спорта, 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. Это обеспечивает значительно больше время участия детей в данных видах игровой деятельности, чем при обычных подвижных играх.

Иначе говоря, сюжетные национальные игры создают лучшие предпосылки для активных длительных действий.

Роли в данных играх и упражнениях с элементами гимнастики и акробатика увлекают детей, соответствует их возрастным особенностям, удовлетворяют их стремление к подражанию, активности и самостоятельности. Дети школьного возраста проявляют особый интерес к таким игровым формам, в которых есть элементы раскрытия реальной окружающей действительности в фантастическом плане. Такие игры с элементами упражнений разнообразие характера обеспечивают в соотнесенно гармоническое воспитание учащихся, развивают у них основные физические качества и двигательные навыки, обеспечивают последовательный переход к спортивным играм и формированию умений и навыков по гимнастике и акробатике.

Нами разработана классификация подвижных игр и элементов упражнений применяемых в процессе физического воспитания. В основу этой систематизации были положены 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 элементам гимнастика, акробатика и новым играм, выполнению игрового упражнения.

Одновременно был составлен перечень игр и элементов упражнений из гимнастики и акробатики широко используемых также среди детей разных возрастных групп.

На основании таких критериев как интерес к игре, уровень двигательной активности игры поделены на 3 группы. к первой группе отнесли игры и элементы упражнений названных видов которые вызвали значительный интерес у детей и обеспечивали им сравнительно высокий двигательный активности. В эти игры дети играют многократно без потери желания продолжать игровые действия и снижение до 15 минут и более, например, «Отбкочар», «Буран», «Ок теракми?,куктерак?», «Чиллак», «ЧAPAN» наподобие национальных игр США «Бейсбол», «Гольф». Данные игры обеспечивают значительную двигательную активность, которая составляет от 1 500 до 1 600 локомоторных актов за время их выполнения. Причем беговые движения в этих играх составляют в среднем 70%удельного объема всех локомоторных действий.

Выборочная пальпоторная регистрация ЧСС в конце игры показывает, что частота сердечных сокращений возрастает до 180 ударов в минуту, однако имеет короткий восстановительный период. Сумма пульса за 10 минут работы составляет в среднем 1 780 ударов. Во вторую группу включены игры, в которых играют с интересом и высокой активностью, но увлеченность 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 1 560 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 активностью 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 пульса за 10 минут 1 410 ударов. Таким образом, проведенные нами исследования и наблюдения показали, что для повышения двигательной активности детей школьного возраста Узбекистана целесообразно и эффективно применять национальные подвижные игры с элементами гимнастических и акробатических упражнений и игровые действия. Они обеспечивают устойчивый интерес детей к игровой деятельности и создают условия для значительного увеличения их двигательной активности.

Абсолютно большинство отобранных и разработанных игр выполняется при высоких значениях частоты сердечных сокращений. Следовательно, они создают основу для повышения функциональных возможностей и улучшения двигательной подготовленности растущего организма.

Игры которые предлагались носят зрелищный характер. Большинство из них не требует никаких сложного инвентаря, ни большой площади. Их можно организовать и на открытом воздухе, и в помещении. Доступны они любому составу играющих. Игры помогают развивать много ценных навыков: ловкость, подвижность, ориентировку, равновесие и т.д.

Естественная игровая деятельность детей разных возрастных групп по нашему убеждению является той единственной формой социального воздействия не только на биологическое развитие, но и в процессе этого достигается определенная степень тренированности организма.

Все это можно охарактеризовать следующими положительными качествами:

- естественным путем выполнять большую по объему и интенсивности двигательные упражнения;
- в процессе игровой деятельности выполнять более, совершенной и реальной двигательной реакцией;
- приспосабливаться или адаптироваться к неблагоприятным климатическим и другим факторам в условиях жаркого климата Узбекистана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Фис, 1982.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Бернштейн – М: Фис, 1991- 288с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М: Фис. 1985 – 192с.
4. Максименко А.М. Основы теории и методика физической культуры: учеб. пособие, изд. 2-М: Воениздат. 2001 – 319с.
5. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М: Просвещение, 1977.
6. Кольцова М.М. Особенности выработки внутреннего торможения у детей. М: 1980 – 279-288с.
7. Khamroeva F.A., Ibragimov L.Z. The importance of educational portals on teaching natural geographical subjects. Наука и мир. Том 1, №2. 2019. Ст.35-37.
8. Khamroeva F.A., Ibragimov L.Z. The application methods of media technologies in practical trainings of natural geographical sciences. Vol 24, № 2. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 2020. Pp.4652-4657.