

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР - БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШИНING МУҲИМ ВОСИТАЛАРИДАН БИРИДИР.

Бердиева Хуршида Каримовна

Термиз давлат университети

Спорт фаолияти ва боқаруви факультети ўқитувчиси

Аннотация: Тақдим этилаётган мақолада ҳаракатли ўйинлар - болалар жисмоний фаоллигини оширишининг муҳим воситаларидан бири эканлиги ҳақида урғу берилган. Танланган ҳаракатли ўйинлар болаларни бошқаради ва уларни узоқ вақт давомида иштирок этишга мажбур этади, уларда катта қизиқиш уйғотиб жисмоний фаоллигини оширади ҳамда ҳаракат ва ҳаракат амаллари учун энг яхши восита бўлиб хизмат қилади. Ўйинлар болаларни ўзига жалб қилиб завқлантиради, уларнинг ёш хусусиятларига мос келади, тақлид қилиш, фаоллик ва эркинликка бўлган эҳтиёжини қондиради. Мактаб ёшидаги болалар бундай ўйин шаклларига алоҳида қизиқиш билдирадilar, уларда атрофдаги реал воқеликни фантастик тарзда идрок этиш элементлари мавжуд бўлиб, спорт ўйинларига изчил ўтишни таъминлайди. Биз жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг таснифини ишлаб чиқдик.

Калит сўзлар: Жисмоний фаоллик, жисмоний камолот, ҳаракатли ўйинлар, таянч-ҳаракат, ҳаракатлар ҳажми, юрак уриши.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ.

Аннотация: В предлагаемой статье сделан акцент, что подвижные игры являются одним из важных средств повышения двигательной активности детей. Подобранные подвижные игры захватывает детей и заставляют их больше время участия в данных игровой деятельности, вызывают у них большой интерес, повышают двигательную активность и служат лучшим средством двигательной и двигательной деятельности. Игры привлекают детей, развлекают их, соответствуют их возрастным особенностям,

удовлетворяют потребность в подражании, активности, свободе. Детей школьного возраста особенно интересуют такие формы игры, в которых есть элементы фантастического восприятия окружающего реального мира, обеспечивающие последовательный переход к спортивным играм. Нами разработана классификация подвижных игр, которые широко используются в процессе физического воспитания.

Ключевые слова. Физическая активность, физическая зрелость, подвижные игры, базовое движение, амплитуда движений, частота сердечных сокращений.

INCREASING GAMES ARE ONE OF THE MOST IMPORTANT MEANS OF INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN.

Annotation. The proposed article emphasizes that outdoor games are one of the important means of increasing the motor activity of children. Selected outdoor games captivate children and make them participate more in these game activities, arouse great interest in them, increase motor activity and serve as the best means of motor and motor activity. Games attract children, entertain them, correspond to their age characteristics, satisfy the need for imitation, activity, freedom. School-age children are especially interested in such forms of play that have elements of a fantastic perception of the surrounding real world, providing a consistent transition to sports games. We have developed a classification of outdoor games that are widely used in the process of physical education.

Keywords. Physical activity, physical maturity, outdoor games, basic movement, range of motion, heart rate.

Кириш. Жисмоний баркамолликни шакллантиришнинг энг муҳим қонуниятларидан бири бу жараёни инсон туғилишидан бошлаб амалга ошириш ва уни ҳаётининг бошқа барча босқичларида давом эттириш заруратидир. Шу билан бирга, инсоннинг жисмоний камолотининг энг масъулиятли ва моҳиятан ҳал қилувчи босқичларидан бири унинг жисмоний фаоллигининг чўққиси бўлган болалик даври, жисмоний ва маънавий

баркамоллик, ажралмас муносабатлар ва бирликда таъсир кўрсатишнинг юксак имкониятларидир.

Жисмоний баркамоллик инсоннинг ҳар томонлама ривожланишининг муҳим жиҳатларидан бири сифатида инсон саломатлиги ва жисмоний қобилиятларининг тарихан белгиланган оптимал даражаси бўлиб, у шахсий ва ижтимоий ҳаёт соҳасида турли хил намоён бўлиш шаклларида инсон ҳаёти талабларига жавоб беради ва кўп йиллар давомида юксак фаоллик ва ишчанлик қобилиятини таъминлайди. Жисмоний ва ахлоқий баркамоллик узвий уйғунлашган ҳолда, фақат маълум бир шахснинг юксак маънавий қиёфаси шароитида ҳақиқий бўлиши мумкин. Жисмоний баркамоллик - бу шахснинг ҳар томонлама ривожланиши ва соғлигини узок йиллар сақлаш қонуниятларига мос келадиган умумий жисмоний тайёргарликнинг оптимал ўлчовидир. Жисмоний баркамолликнинг ўзига хос белгилари ва кўрсаткичлари ҳар бир тарихий босқичда жамиятнинг реал талаблари билан белгиланади ва шунинг учун унинг ривожланиши билан ўзгаради.

Юқорида айтилганларнинг барчаси “жисмоний баркамоллик” тушунчасининг асосий кўрсаткичларини Ўзбекистон Республикаси шароити, унинг тарихий хусусиятлари, иқлими, экологик ҳолати, миллий-маданий анъаналарни шунингдек, инсоннинг ёшини ҳисобга олган ҳолда аниқлаб бериш зарурлигини таъминлайди.

Тадқиқот мақсади. Ёш авлодни тарбиялаш жисмоний баркамолликни қуйидаги таркибий қисмлар билан белгиланади: нормал жисмоний ривожланиш, асосий жисмоний сифатлар ва ҳаракат қобилиятларининг тўғри ривожланишининг намоён бўлиши, иқлим ва атроф-муҳит шароитларига функционал мослашиш, миллий анъаналар ва маданиятни ҳисобга олган ҳолда ахлоқий ва эстетик тарбия, етарли даражада саломатлик ҳамда юқори ишчанлик қобилиятини таъминлашдан иборатдир.

Тадқиқот усуллари. Жисмоний фаоллик инсон организмнинг ривожланиши, меъёрида ишлаши учун энг зарур шароит бўлган ва шундай бўлиб қолиши аниқланган. Жисмоний фаоллигик камайиши ёки унинг

сезиларли даражада чеклаб кўйилиши, инсоннинг ҳаёти ва соғлиғига хавф туғдиради, чунки бу муқаррар равишда унинг танаси учун энг ноқулай, баъзан олдиндан айтиб бўлмайдиган оқибатларга айланади айниқса, агар болалик даврида ҳам жисмоний фаоллик тўғри даражада таъминланмаса. Қатор йиллар давомида Ўзбекистон ҳудудида мавжуд бўлган ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар ва алоҳида спорт турларини махсус-услугий таҳлили, умумлаштириш ва тўплаш бўйича тизимли ишлар олиб борилди. Бу жисмоний сифатларга ва баъзи интеллектуал қобилиятларга таъсири нуқтаи назаридан ушбу ҳаракат фаолияти турларини батафсил тавсифлаш имконини берди.

Тадқиқодни натижалари. Натижалар шуни кўрсатадики, 10-11 ёшли болаларда катта қизиқиш уйғотиш ва юқори жисмоний фаоллик нуқтаи назаридан энг катта самарадорлик образли ҳаракатли ўйинлар орқали таъминланади. Ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги, биринчи навбатда, мактабгача ва бошланғич мактаб ўқувчилари фаолиятида асосий ўринлардан бирини эгаллаган образли ўйинларга яқин эканлигига боғлиқ. Танланган образли ўйинларга асосланган ўйинлар болаларни бошқаради ва уларни узок вақт давомида иштирок этишга мажбур этади. Бу оддий ўйинларга қараганда, болаларнинг ушбу турдаги сюжетли ўйин фаолиятида иштирок этиши учун анча узокроқ вақтни талаб этади ва жисмоний фаолликни таъминлайди. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракатли ўйинлар узок муддатли фаол, ҳаракат ва ҳаракат амаллари учун энг яхши шароитларни яратади.

Бу ўйинлар болаларни ўзига жалб қилади, завқлантиради, уларнинг ёш хусусиятларига мос келади, тақлид қилиш, фаоллик ва эркинликка бўлган эҳтиёжини қондиради. Мактаб ёшидаги болалар бундай ўйин шаклларига алоҳида қизиқиш билдирадилар, уларда атрофдаги реал воқеликни фантастик тарзда идрок этиш элементлари мавжуд бўлиб, спорт ўйинларига изчил ўтишни таъминлайди. Биз жисмоний тарбия жараёнида кенг қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг таснифини ишлаб чиқдик.

Ушбу тасниф куйидаги мезонларга асосланади:

- бир ўйин давомида юрак уришининг умумий сони;
- юрак уриш тезлиги:
- ҳаракатларнинг умумий сони, шу жумладан югуришда;
- ўйин жараёнида ўқувчиларнинг чарчаш даражаси;
- ўқувчиларнинг таниш , кам таниш бўлган ва янги ўйинлар ҳамда ўйин машқларини бажаришга бўлган қизиқиш;

Бундан ташқари, турли ёшдаги болалар ўртасида ҳам кенг қўлланиладиган ўйинлар рўйхати тузилди. Ўйинга қизиқиш каби мезонларга асосланиб, ўйинлар жисмоний фаоллик даражасига кўра уч гуруҳга бўлинди. Биринчи гуруҳ болаларда катта қизиқиш уйғотадиган ва нисбатан юқори ҳаракат фаоллигини таъминлайдиган ўйинларни ўз ичига олди.

Болалар ўйин фаолиятини давом эттириш истагини йўқотмасдан ва ташаббусни камайтирмасдан ушбу ўйинларни қайта-қайта ўйнайдилар. Вақт ўтиши билан улар 15 дақиқагача ёки ундан кўпроқ давом этиши мумкин, масалан, "Отиб қочар", "Бўрон", "Тўп капитанга", "Қубба" ка ҳаракатли ўйинлардир. Ушбу ўйинлар сезиларли ҳаракат фаоллигини таъминлайди, улар бажарилиши пайтида 1500 дан 1600 тагача локомотор амалларини ўз ичига олади. Бундан ташқари, ушбу ўйинлардаги югуриш ҳаракатлари барча ҳаракатлар ҳажмининг ўртача 70% ни ташкил қилади. Ўйин охирида юрак уриш тезлигини яъни танланма палпацисия рўйхати шуни кўрсатадики, юрак уриш тезлиги дақиқада 180 мартагача кўтарилади, лекин жуда қисқа тикланиш даврига эга. Юракнинг 10 дақиқалик иши учун пульс уриш йиғиндиси ўртача 1780 зарбани ташкил қилади. Иккинчи гуруҳга болалар қизиқиш ва юқори фаоллик билан ўйнайдиган ўйинлар киради, болаларда ўйин вазиятларини бажаришга бўлган иштиёқ тезда сусаяди, ҳаракат фаоллиги пасаяди. Бундай ўйинларнинг давомийлиги ўртача 7-8 дақиқани ташкил қилади, уларни бажариш пайтида ҳаракатланиш 500-800 локомотор бирликни ташкил қилади, уларнинг 50% югуриш ҳаракатларидир. Ушбу ўйин воситаларининг охирида юрак уриш тезлиги ўртача бир дақиқада 160 зарбани, 10 дақиқада пульснинг йиғиндиси 1560 зарбага тенг.

Учинчи гуруҳда биз умумий ҳаракат фаоллиги юқори бўлмаган ўйин ва амалларни бирлаштирдик. Кузатишларимиз шуни кўрсатдики, болалар бундай гуруҳ ўйинларини аста-секин камайиб бораётган ташаббус билан ўйнашади. Уларда иштирок этишнинг 7-10 дақиқани давомида жисмоний фаоллиги 500 та локомотор ҳаракатдан ошмайди. Ўйинлар охирида юрак уриш тезлиги бир дақиқада 140-150 зарбани, 10 дақиқада юрак уриши эса 1410 зарбага тенг.

Хулоса. Шундай қилиб, биз томонимиздан ўтказилган тадқиқодлар ва кузатишлар шуни кўрсатдики, Ўзбекистонда мактаб ёшидаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинлардан ва ўйинли машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ва самаралидир. Улар болаларнинг ўйин фаолиятига доимий қизиқишини таъминлайди ва уларнинг жисмоний фаоллигини сезиларли даражада ошириш учун шароит яратади. Танланган ва ишлаб чиқилган ўйинларнинг аксарияти юқори юрак уриши тезлигида амалга оширилади. Бинобарин, улар ўсиб бораётган организмнинг функционал имкониятларини ва ҳаракат тайёргарлигини ошириш учун асос яратади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Хакимова, Н. У. (2018). Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей. *Вопросы педагогики*, (3), 126-128.
2. Хакимова, Н. У. (2020). Роль общественного спорта в повышении эффективности женского спорта. *Вестник науки и образования*, (7-2 (85)), 81-83.
3. H. N. Uralovna & U. D. Musaevich (2019). The importance of rhythmic gymnastics in developing pupils' physical capabilities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).
4. Uralovna, H. N. (2021). Attraction and attention of women's wrestling in Uzbekistan. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(11), 703-704.
5. Uralovna, H. N. (2021). Introduction of the Method of Using Sleep Games in Dance Movements in the Development of Balance. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 11, 138-139.

6. Musayevich, U. D. (2021). Effectiveness of Using New Pedagogical Technologies to Increase General and Special Physical Training of Young Players. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 11, 110-111.
7. Umbarov, D. Theoretical foundations of the introduction of pedagogical technologies in physical education lessons / D. Umbarov, Q. Xaqnazarov // *Интернаука*. – 2020. – No 8-2(137). – P. 62-64.
8. Qo'shayevich, X. Q. (2021). The Origin of Volleyball and its Place in World Sports. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 11, 140-141.
9. Хакназаров, К. К. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / К. К. Хакназаров, Х. К. Бердиева // *Вопросы педагогики*. – 2019. – № 2. – С. 111-113.
10. 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.
11. Karimovna, V. K., & Kushayevich, K. K. (2019). Development of physical culture and sports as the main factor social development of the young generation. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).
12. Хакназаров, К. К. Основы формирования культуры движений младших школьников / К. К. Хакназаров, Х. К. Бердиева // *Вопросы педагогики*. – 2019. – № 4-2. – С. 225-228.
13. Даниева, Я. Ч., Салимов, У. Ш., & Бердиева, Х. К. (2015). Спортивные мероприятия–воспитывающий фактор человека нового общества. *Университетский спорт: здоровье и процветание нации*.
14. Усманходжаев, Т. С., Бердиева, Х. К., & Тошпулатова, А. Т. (2021). Двигательная активность и народные игры–эффективные средства, методы и формы организации физического совершенствования подрастающего поколения. *Евразийский союз ученых*, (1-1 (82)), 51-53.