

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ, ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тошпўлатов Шерзод Собитхон ўғли

магистрант, Наманганский государственный университет, Узбекистан, г. Наманган

Сатиев Шухрат Комилович

научный руководитель, преподаватель, Наманганский государственный университет, Узбекистан, г. Наманган

Аннотация. В статье рассмотрены значения подвижных игр и методы развития психологических и духовных качеств младших школьных учеников. Методы организации и проведение подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию и внеклассных уроков

Ключевые слова: здоровье, метание, лазание, ходьба, духовное воспитание, игры.

Самое большое богатство государства - это здоровье его граждан.

С первых лет независимости нашей страны одной из приоритетных задач политики нашего государства стало воспитание здорового и всесторонне развитого поколения, популяризация физической культуры и спорта. **«Мы знаем, интерес, увлечение и любовь к спорту у наших детей формируются именно с раннего детства, только в этом случае можно достичь того, чтобы спорт стал постоянным спутником жизни человека. привыкли смотреть в будущее со светлыми надеждами. Это хорошо. Но я хотел бы обратить ваше внимание на то, что будущее начинается сегодня. Мы и сегодня тоже хотим жить хорошо»** - сказал наш президент **Ш.М.Мирзиязев**.

Конечно же, для того чтобы человек жил счастливо, хорошо, он прежде должен стать здоровым физически и духовно. Большую помощь в этом оказывают регулярные занятия физической культурой и спортом. На уроках в 1-4х классах подвижные игры занимают ведущие место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развивается важнейшие системы и функции организма. Такие действия, как бег, метание, лазание, равновесие, ползание, ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облегченные в конкретные понятные образы. Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому, вначале рекомендуются проводить не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышать требования к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры.

В 1 классе с начала учебного года не рекомендуется проводить командные игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыгании через скакалку, катании мяча). В дальнейшем следует подразделить детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с различными

простыми заданиями.

Для проведения большинства игр 1-3х классах нужны пособия и инвентарь. У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеянно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтоб инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему так, набивные мячи весом до 1кг. Можно использовать только для перекачивания и передач, но не для бросков, детям 7-9 лет лучше играть с волейбольными мячами.

Для проведения игр в 1-4х классов желательно иметь следующий инвентарь: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей (теннисных), 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешков с песком, 6-8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6-8 повязок на глаза.

Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Дети 1-4х классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Поэтому в этих классах надо назначать водящих в соответствии их способностями или выбирать путем расчета до условного числа. Желательно сменять водящего чаще, чтобы удовлетворить потребности детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки

Для воспитания тормозных функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре. Учащиеся 1-4х классов, рекомендуется в основном давать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень не надолго. К нарушениям поведения в игре, не соблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что нарушения происходят в основном из-за не опытности, не умения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей. Важно воспитывать у детей уважения к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр. В каждую тренировку включают игры, связанные с общей задачей урока. В основной части для развития быстроты и ловкости чаще всего проводят игры, в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмической ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Их лучше включать в подготовительную и заключительную тренировки. Некоторые занятия с 1-4ми классами могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владение некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такую тренировку включают 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2- новые. Методически правильно проведенное занятие имеет большое воспитательное значение, но образовательная его ценность бывает часто не достаточной, так как в играх трудно следить за правильным формированием навыков у каждого участника.

Подвижные игры несут гигиеническое и оздоровительное значение только при правильной постановке занятий с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве они оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, повышают подвижность суставов. Большим оздоровительным значением является проведение подвижных игр на свежем воздухе и зимой и летом. Способствуют закаливанию детей под влиянием физических упражнений применяемых в подвижных играх. Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры должны оказывать благоприятное влияние на нервную систему детей. Это достигается путём оптимальных нагрузок, а также такой организации игры, которая вызывала бы

положительные эмоции. Использование подвижных игр компенсирует дефицит двигательной активности. При отставании физического развития у детей необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий в процессе игры. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности, ребёнок развивается в игре. Игра способствует всестороннему развитию ребёнка, развивает наблюдательность и умение анализировать и обобщать.

Образовательное значение имеют игры родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление различных технических и тактических приёмов и навыков. Подвижные игры на открытом воздухе имеют большое образовательное значение.

Подвижные игры способствуют развитию организаторских способностей, роли: «водящего, счёт очков, помощники судьи и д.р.».

Большое значение в воспитании физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, ловкость.). В подвижных играх физические качества развиваются в комплексе: быстрота, быстро убежать, догнать, обогнать, мгновенно реагировать на звук, зрительные сигналы. Изменяющаяся обстановка в игре требует быстрого перехода от одних действий к другим. Большое значение несут подвижные игры в нравственном воспитании ребёнка. Подвижные игры носят коллективный характер, развивают чувство товарищества, ответственность за действие друг друга. Правило игры способствует воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки. Большое место занимает творческое воображение, которое развивается в ролевых играх, сюжетное содержание игры с музыкальным сопровождением способствует развитию музыкальности.

Список литературы:

1. Доклад Президента Республики Узбекистан на очередном заседании Попечительского совета «Фонда развития детского спорта Узбекистана». - Т. //Народное слово//.2013.
2. Анисеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М. «Просвещение», 1992. - 144 стр.
3. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». - М. «Просвещение», 1990.
4. Бекузарова Н.В. Привычка культурного поведения как один из признаков организованности младших школьников (Научный ежегодник) – Красноярск 2001. - 194-195 стр.
5. Богданова Г.П. Физическая культура в школе - М. «Просвещение», 1990.