

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.

Жабборов Бахтиёр Искандарович

Старший преподаватель кафедры

Биология Бухарский государственный университет. Узбекистан

Аннотация: в статье описывается использование национальных подвижных игр для преподавания биологии. Улучшения качества преподавания, здоровья ребёнка, перехода из статического состояния в динамический.

Ключевые слова: цивилизация, цепочка, национальный, подвижный, физиология, статика, динамика, «петушинный бой».

FOLK OUTDOOR GAMES IN THE EDUCATION OF A HEALTHY GENERATION.

Jabborov Bakhtiyor Iskandarovich

Senior lecturer of the Department

Biology Bukhara State University. Uzbekistan

Abstract: The article describes the use of national outdoor games for teaching biology. Improving the quality of teaching, the child's health, and the transition from a static to a dynamic state.

Keywords: civilization, chain, national, mobile, physiology, statics, dynamics, "cockfight".

Введение.

Цивилизация человечества являющийся абсолютной цепочкой далёкого прошлого имеет столпы и основания, что в них гармония прошлого, настоящего и будущего друг с другом, развитие и преемственность сохраняется, передаётся по наследству из поколения в поколение как ценности. А в ценностях воплощается честь и вера целого народа. Вот почему бережное отношение к истории, сохранение ценностей в определенном разрезе, т. е. в период, развивать и передавать в наследство следующим поколениям возлагает большие обязанности лицам, ответственные за эту работу, это ученые –исследователи. Спорт- обладает решающей силой в физическом и духовном созревании, создании здоровой среды и всестороннее развитие.

Например, в наши дни между жизненным спросом стилями воспитания есть какая-то слабость, разрыв. Следовательно, вот бесценные традиции нашего народа, чтобы заполнить этот пробел, народные подвижные игры, рассчитанные из ценностей физической культуры его обучение занимает важное место.

Материалы и методы.

Обращаясь к истории, можно сказать, что в эпоху первобытного общества начали появляться первые образцы подвижных игр. Наши преданные своему делу специалисты, учёные хранили каждую игру в течение многих сотен лет, создавали, усовершенствовали, отполировали. Отбирали нужные игры, которые играют важную роль в воспитании и оздоровлении будущего поколения. Представители старшего поколения на любых этапах развития

для представителей младшего поколения, перенесли различные спортивные, национальные подвижные игры. В результате у детей усилилось стремление к физическому воспитанию и этот случай стал обычным явлением.

Если вы внимательно следите за играми в жанре экшн когда мы учимся и знакомимся с каждым из них, не только наши глаза радуются, но и душа радуется, так как, это духовная зрелость души, физическая совершенство приносит пользу.

Таким образом, в физическом воспитании детей в раннем возрасте если они используются чаще, чем на месте, также увеличивается чувствительность. Это связано с тем, что в масштабах нашей страны и нации значение для повышения престижа велико. Итак, созданные подвижные, народные игры создаёт потрясающие великолепные пропорции и образ жизни, природы окружающей среды, нравах народа культурное наследие, традиции, обычаи, общечеловеческие ценности в сочетании с другими народными ценностями.

Результаты. В своих опытах мы использовали национальную подвижную игру «Бой петухов», которе дети и ученики очень любят. Эта игра не требует особого подготавления, в игру можно играть даже на перемене между уроками.

Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

Правила: 1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. 2. Руками толкать друг друга нельзя.

Указания к проведению: чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один остаётся победителем. Победители из разных пар могут объединиться и продолжать игру. Бой петухов может проходить и в другой позе, например в присяде, руки играющие держат на коленях.



Рисунок-1. «Бой петухов».

Мы использовали эту игру в процессе занятия Биология. В средней общеобразовательной школы города Бухара в 7 классах. Перед началом игры спросили у учеников о игре, насколько они его знают, укрепили знания и птицах и куриных. Разницу между курицей и петухом. Усовершенствовали игру, так как игру проводили в классе нарисовали круг, вокруг него построили шести учеников, при «борьбе» «петухи» должны отвечать на вопросы учеников, которые стоят вокруг круга. Учитель контролирует игру, «петушок» который не отвечает на вопрос и ставит обе ноги на землю выбывает из игры.

Этот метод проведения игры на уроке предотвращает гиподинамию во время занятия, улучшает кровообращение, отвлекает ученика от статического положения тела, одним словом развлекательно влияет, улучшает усвоение предмета, темы, учит собрать внимание и чётко отвечать на вопрос. Укрепляет внимание.

Обсуждение. Значение национальных подвижных игр в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности не возможно полноценное физическое развитие.

Важность физической культуры для ребенка в школе заключается в формировании различных физических навыков и умений, укреплении здоровья. Это помогает всестороннему развитию ученика в период взросления и имеет очень важное значение.

Подвижные игры особенно важны в школьном возрасте, ведь оно влияет на умственные способности, умственную деятельность, а неполноценное физическое развитие может привести к серьёзным последствиям, тем более в наше время, когда дети часто сидят за гаджетами и компьютером. Учитывая, что пик физического развития детей приходится на старший школьный возраст, уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей рационально, именно в школьном возрасте.

Выводы. Физическая культура, подвижные народные игры играют важную роль в развитии школьников, так как она: создаёт фундамент для всестороннего физического развития; укрепляет здоровье; формирует разнообразные двигательные умения и навыки.

Занятие народными подвижными играми позволяют исключить у школьников такие негативные проявления, как употребление алкоголя и наркотиков, девиантное и делинквентное поведение. Также они способствуют социализации личности школьника и дают возможность развивать и формировать такие качества, как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества.

Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учёбе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

Литература.

1. Жабборов Б. И., Саноккулов Р. А. АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ БИОЛОГИИ //POLISH SCIENCE JOURNAL. – 2021. – С. 98.
2. . Iskandarovich D. B., Tulisovna K. S., Nuriddinovich K. F. METHODS FOR IMPROVING THE QUALITY OF TEACHING IN SCHOOLS //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 6. – С. 105-107.
3. Iskandarovich D. B., Nilufar S., Nozima B. BIOLOGICAL AND ECONOMIC IMPORTANCE OF FOREST GYMNOSPERMS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2023. – Т. 22. – С. 231-233.
4. Сафарова, З. Т., Сафарова, З. Т., & Фаромонова, О. С. Қ. (2022). МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ. *Scientific progress*, 3(1), 385-388.
5. Sharipova D., Hikmatova D., Safarova Z. ADAPTATION AND ACTIVE INTERACTION OF YOUNG CHILDREN WITH ENVIRONMENT //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. В5. – С. 341-342.
6. Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА АМАЛИЁТИ. Дарслик. Тошкент 2014 йил.
7. Teshayevna S. Z., Yorkinova A. N. CHOCOLATE AND VITAMINS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 9. – С. 148-151.
8. Сафарова З. Т., Райимов А. Р., Саидова М. Адаптирование детей к новым социальным условиям //Научный журнал. – 2018. – №. 5 (28). – С. 20-22.
9. Гуламов М. И., Сафарова З. Т., Саидова М. С. Разнообразие физического мира //Научный журнал. – 2018. – №. 5 (28). – С. 13-15.