

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОВРЕМЕННОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Ганиева М.Ю.

Научный руководитель

Абдухалилова С.Т.

Магистрант

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

E-mail: marhaboganiyeva92@gmail.com

Аннотация: В данной статье даны широкие представления о значении подвижных игр в развитии общей и специальной физической подготовки занимающихся в современной спортивной практике. Также приводится информация о физиологических процессах, происходящих в детском организме в процессе игры.

Ключевые слова: подвижные игры, общая и специальная физическая подготовка, инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Annotation: This article provides a broad understanding of the importance of outdoor games in the development of general and special physical training of those involved in modern sports practice. It also provides information about the physiological processes occurring in the child's body during the game.

Keywords: outdoor games, general and special physical training, initiative, imagination, creativity, proceeds emotionally, stimulates motor activity.

Спортивная игра это специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Спортивные игры занимают ведущее место как в

физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Спортивная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для спортивной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество спортивных игр в дошкольном возрасте перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных

процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой. В тоже время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение совершенствует двигательные возможности и обеспечивают полноценное освоение "школы движений", куда прежде всего входят бег, прыжки, метания. При желании, этот круг может быть значительно расширен и включать весь комплекс жизненно важных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки превращаются в умения значительно расширяющие возможность их применения в самых различных условиях и сочетаниях. Под воздействием присущего игре соревнования значительно активнее развиваются все физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила и выносливость.

Игра это многогранное и во многом еще до конца не познанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Своим становлением современный человек в огромной мере обязан игре.

Спортивные игры- это протекающее в рамках правил единоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Подвижными называются игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическими и психическими напряжениями.

В процессе правильного использования подвижных игр развивается и уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся, свойственный их виду спорта. Это позволяет организму хорошо формироваться во всех аспектах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
3. М.Ю. Ганиева, Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва таҳлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.
4. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
5. Yo'ldoshaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
6. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
7. Йўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования

подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN. – 2023 – Т. 2. -№. 9.

8. Арзикулов Д. Н., Фаниева М. Ю. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.

9. Умаралиева Ф. Т. СТОЛ ТЕННИСИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИ ЎТКАЗИШДА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 413-418.

10. Йўлдашалиева М. И. ЁШ СТОЛ ТЕННИСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЮКЛАМАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 42-46.