

373.  
3-90

Министерство высшего и среднего специального  
образования Республики Узбекистан

ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.У. ЗУФАРОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ

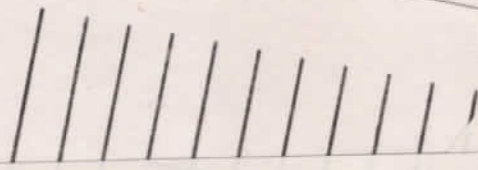
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ЧИРЧИК 2021

373

3-90 МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Книга должна быть возвращена не позже указанного здесь срока	
Количество предельных выдач _____	



ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ТАШКЕНТСКОЙ ОБЛАСТИ

Т.У. ЗУФАРОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

- 3496 -



ЧИРЧИК 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	
I. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ЗНАЧЕНИЕ.....	
1.1. Игра как исторически сложившееся явление.....	
1.2. Значение подвижных игр.....	
1.2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр.....	
1.2.2. Образовательное значение подвижных игр.....	
1.2.3. Воспитательное значение подвижных игр.....	
II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	
2.1. Подвижные игры в системе физического воспитания дошкольников.....	
2.1.1. Подвижные игры для детей от 3 до 6 лет.....	
2.2. Подвижные игры в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.....	
2.2.1. Подвижные игры для учащихся 1 - 4 классов.....	
2.3. Подвижные игры для подростков.....	
2.3.1. Подвижные игры для учащихся 4 - 6 классов.....	
2.3.2. Подвижные игры для учащихся 7 - 9 классов.....	
2.3.3. Подвижные игры для учащихся 10 - 11 классов.....	
2.4. Узбекские и татарские народные игры.....	
25. Татарские народные игры.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

**Т.У. Зуфаров**

Подвижные игры в системе физического воспитания как элемент воспитания национальной культуры: Учебно-методическое пособие/ ЧПТИ: Т.О. Чирчиқ, 2021.

УДК 373 (072)  
ББК 74.267.5

### Рецензенты:

**Ананов В.Д.** – PhD, доцент кафедры «Теория и методика бокса, фехтования» УлГУФКС;

**Абдулахатов А.Р.** – доцент, ЧПТИ Т.О. факультета «Спортивное и допризывное военное образование» заведующий кафедрой межкафультетской физической культуры.

Учебное пособие включает в себя две главы. В первой главе раскрывается исторический аспект и значения подвижных игр. В методической части пособия имеется каталог из 120 подвижных игр, подобранных с учетом возрастных особенностей учащихся, по характеру двигательной деятельности для развития и совершенствования физических качеств, а также даются методические рекомендации по применению народных подвижных игр как древнейшее средство физического, нравственного, трудового и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Адресовано студентам и преподавателям физкультурных учебных заведений, учителям физической культуры в общеобразовательных школах, тренерам детско-юношеских спортивных школ и воспитателям детских садов, а также студентам ВУЗов в данной области.

Учебно-методическое пособие обсуждено и рекомендовано на учебно-методическом совете ЧПТИО Протокол № 2 от 22.09.2021 г.

*«Мы не потому перестаем играть, что постарели — мы стареем, потому что перестаем играть».*

*Джордж Бернард Шоу*

## ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом [2,3].

По своей природе игра неавычайно побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

Игра в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно-рекреационной направленностью учебного предмета [1,3,4,11].

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуется игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации [2,3,4,15].

Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые будущим специалистам.

Пособие написано доступным языком с учетом его самостоятельного изучения и использования студентами, занимающимися по индивидуальному плану, часто задействованных на тренировочных сборах и соревнованиях.

Пособие предназначено студентам колледжа физической культуры и может помочь тренерам ДЮСШ в их учебно-тренировочной деятельности.

## ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

### 1.1. Игра как исторически сложившееся явление.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад [11].

Более совершенные орудия труда, а так же возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей.

Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подражаться к лугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами [4,11,15].

### 1.2. Значение подвижных игр

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с пайбой. Игра содействует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости [2,3,5,7,11]. В зависимости от того, какое значение придается играм, определяется и отношение к ним.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга [2,6,7,9,11]. Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме

избыточной, неэкономизированной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры.

Игра может быть средством самознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта.

Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные [3,4,15].

### 1.2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма [1,3,4,6,11,15].

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме [11,15].

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся [8,9,13,14].

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособивался [2,3,4,11].

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игр, которая вызвала бы у играющих положительные эмоции.

Плохая организация игр, ведущая к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, появляются стрессы, что вредит здоровью [8,13]. Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействия участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции [11].

### 1.2.2. Образовательное значение подвижных игр

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности [2,3,4,5,8,9]. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Педагоги всегда отмечали большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре [11,13,15]. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Образовательное значение имеют игры, ролевые по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предпринятых технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта [13,14].

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре [5,11,13,15].

В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в детских оздоровительных лагерях, на базах отдыха, в походах, на экскурсиях [6].

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту [6,11].

Подвижные игры с небольшими предметами (мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и