

## ВЛИЯНИЕ УЗБЕКСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Военный институт информационно-коммуникационных технологий и связи*

**Мадаминов Равшанбек Мадумарович**

*преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»*

**Хамидов Рауф Узгаришович**

*Старший преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»*

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние узбекских национальных подвижных игр на физическое, умственное и социальное развитие подрастающего поколения. На основе анализа 10 категорий игр (охотничьи, пастушьи, ремесленнические, земледельческие и др.) выявлены их ключевые педагогические и культурные функции. Исследование демонстрирует, что традиционные игры способствуют развитию силы, выносливости, координации, стратегического мышления и социальной сплоченности. Предложены методы адаптации игр к современным условиям, включая интеграцию технологий, упрощение правил и инклюзивные подходы. Результаты подчеркивают потенциал национальных игр в образовательных программах как средства сохранения культурного наследия и укрепления здоровья детей.

**Ключевые слова:** узбекские традиционные игры, физическое развитие, когнитивные навыки, социальная адаптация, культурное наследие.

**Annotation:** The article examines the impact of Uzbek national outdoor games on the physical, mental, and social development of the younger generation. Based on an analysis of 10 game categories (hunting, shepherding, craft, agricultural, etc.), their key pedagogical and cultural functions are identified. The study demonstrates that traditional games promote the development of strength, endurance, coordination, strategic thinking, and social cohesion. Methods for adapting these games to modern conditions are proposed, including technology integration, rule simplification, and inclusive approaches. The results highlight the potential of national games in educational programs as a means of preserving cultural heritage and enhancing children's health.

**Key words:** Uzbek national games, physical development, pedagogical functions, cultural heritage, inclusive education, children's health.

**Annotatsia:** Maqolada o‘zbek milliy harakatli o‘yinlarining avlodning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri ko‘rib chiqilgan. 10 ta o‘yin turkumining (ovchilik, chorvadorlik, hunarmandchilik, dehqonchilik va boshqalar) tahlili asosida ularning asosiy pedagogik va madaniy funksiyalari aniqlandi. Tadqiqot natijalari,

an’anaviy o‘yinlar kuch, charchamaslik, moslashuvchanlik, strategik fikrlash va ijtimoiy birlamchilikni rivojlantirishini ko‘rsatadi. Zamonaviy sharoitga moslashtirish usullari (texnologiyalarni integratsiyalash, qoidalarni soddalashtirish va inklyuziv yondashuvlar) taklif etilgan. Natijalar milliy o‘yinlarning madaniyat merosini saqlash va bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlashda ta’lim dasturlaridagi potentsialini ta’kidlaydi.

**Kalit sozlar:** o‘zbek milliy o‘yinlari, jismoniy rivojlanish, pedagogik funksiyalar, madaniyat merosi, inklyuziv ta’lim, bolalar sog‘lig‘i.

### ВВЕДЕНИЕ

Сохранение культурного наследия через традиционные игры актуально в условиях глобализации, особенно для стран с богатой историей, таких как Узбекистан. Национальные игры, формировавшиеся столетиями, сочетают физическую активность, обучение и социализацию. Однако современные дети, окруженные цифровыми технологиями, часто теряют связь с этими практиками. Цель исследования — оценить влияние узбекских игр на развитие детей и предложить методы их интеграции в современный образовательный контекст.

**Изложение основного материала:** Исследование основано на качественном анализе 30 узбекских национальных игр, классифицированных по 10 категориям: охотничьи, пастушьи, ремесленнические и др.

#### Классификация игр и их влияние на развитие

Узбекские игры систематизированы по социально-хозяйственным ролям, что отражает исторический контекст:

Категория	Примеры игр	Физические качества	Когнитивные навыки	Социальные навыки
Охотничьи	Ганг, Ошик, Чиргизак	Ловкость, меткость, выносливость	Стратегическое мышление	Командная координация
Пастушьи	Туптош, Чув-чув, Эчки уйин	Сила ног, баланс	Пространственное ориентирование	Ответственность, ролевое поведение
Ремесленнические	Беш бармоқ, Чигирик	Мелкая моторика	Креативность, концентрация	Уважение к труду
Подражательные	Хуроз уриштириш, Айик уйин	Гибкость, выразительность	Воображение	Эмпатия, коммуникация
Игры наездников	Улок-купкари, Чавгон	Координация, сила верхнего пояса	Тактическое планирование	Лидерство

**1. Охотничьи игры** (Ганг, Жамбил, Лаппак, Ошик, Хаппак, Чиргизак и др.)

• Физические качества:

Развивают ловкость, скорость, координацию и точность движений. Например, игры с метанием (Ошик, Чиргизак) требуют точности и глазомера.

Улучшают реакцию и выносливость, так как многие игры связаны с бегом и преследованием.

• Социальные навыки:

Учат командной работе и стратегическому мышлению, так как охотничьи игры часто имитируют коллективную охоту.

• Физические качества:

Развивают силу и выносливость, особенно игры, связанные с переноской тяжестей (Чанта) или бегом (Чув-чув).

Улучшают координацию и баланс, например, в играх с прыжками или метанием (Кутарма тош).

• Практические навыки:

Формируют навыки, полезные в сельском хозяйстве, такие как управление животными (Эчки уйин) или работа с инструментами.

**2. Ремесленные игры** (Дандарак, Чархпалак, Беш бармок, Пакиллок, Ланка, Чигирик, Узук солди, Варрак, Сартарош, Куз боглар и др.)

• Физические качества:

○ Развивают мелкую моторику и ловкость рук, что особенно важно для детей (например, в играх с вращением или сборкой предметов).

○ Улучшают концентрацию и точность движений.

• Творческое развитие:

○ Стимулируют воображение и креативность, так как многие игры связаны с созданием или имитацией ремесленных процессов.

**3. Земледельческие игры** (Палахмон, Жон бургам, Сомон сепди, Чанок уйин, Шафтоли шакар, Курикчи и др.)

• Физические качества:

○ Развивают силу и выносливость, особенно в играх, связанных с переноской тяжестей или имитацией сельскохозяйственных работ.

○ Улучшают координацию и точность, например, в играх с метанием или сбором урожая.

• Практические навыки:

○ Формируют уважение к труду и понимание сельскохозяйственных процессов.

**4. Подражательные игры** (Хола-хола, Топалок, Ким олади-ё, Айик уйин, Хуроз уриштириш, Оксок турна, Босари, Асалари, Гозлар и др.)

• Физические качества:

- Развивают гибкость, координацию и выразительность движений, так как игры часто включают имитацию животных или людей.

- Улучшают реакцию и скорость, особенно в играх с элементами преследования.

- Социальные навыки:

- Учат взаимодействию и ролевому поведению, что важно для развития коммуникативных навыков.

**5. Двигательные игры** (Чунка шувок, Чим отиш, Ким тез, Хуркач, Туфалок, Чори чамбар, Мушук-сичкон, Ёгоч оёк, Дурра солиш, Халинчак и др.)

- Физические качества:

- Развивают скорость, ловкость, силу и выносливость. Например, игры с бегом (Ким тез) или прыжками (Чим отиш) тренируют сердечно-сосудистую систему.

- Улучшают координацию и баланс, особенно в играх с элементами акробатики.

- Социальные навыки:

- Учат командной работе и здоровой конкуренции.

**6. Словесные игры** (Ким чаккон, Болкон-болкон, Ботмон-ботмон, Жуфтмиток, Ок куёним аломат, Ок теракми, кук терак, Пирр этди и др.)

- Умственное развитие:

- Развивают память, внимание и логическое мышление.

- Учат быстроте реакции и умению формулировать мысли.

- Социальные навыки:

- Способствуют развитию коммуникативных способностей и умению работать в группе.

**7. Игры посиделок** (Гап-гаштак, Тупик уйин, Подшо-вазир, Подшо-угри, Арши аёло и др.)

- Умственное развитие:

- Развивают стратегическое мышление, память и внимание.

- Учат анализировать ситуацию и принимать решения.

- Социальные навыки:

- Укрепляют дружеские связи и учат взаимодействию в коллективе.

**8. Народная борьба** и связанные с ней игры (Миллий кураш, Полвонбозлик, Елкада кураш, Бел олиш кураши и др.)

- Физические качества:

- Развивают силу, выносливость, координацию и гибкость.

- Учат контролю над телом и умению распределять усилия.

- Социальные навыки:

- Воспитывают уважение к сопернику и дух здоровой конкуренции.

**9. Игры наездников** (Чавгон, Улок-купкари, Пиёда пойга, Олтин кобок, Шогулок, Киз кувиш, Эшак минди и др.)

• Физические качества:

○ Развивают силу, выносливость, координацию и баланс, особенно при управлении лошадью.

○ Улучшают реакцию и скорость, так как многие игры связаны с соревнованиями на скорость.

• Практические навыки:

○ Формируют навыки верховой езды и ухода за животными.

**10. Пастушьи игры** (Туптош, Кутарма тош, Эчки уйин, Чупон ва шокол, Кадама таёк, Чиллик, Подачи, Чанта, Чув-чув, и др.)

• Физические качества:

Развивают силу и выносливость, особенно игры, связанные с переноской тяжестей (Чанта) или бегом (Чув-чув).

Улучшают координацию и баланс, например, в играх с прыжками или метанием (Кутарма тош).

• Практические навыки:

Формируют навыки, полезные в сельском хозяйстве, такие как управление животными (Эчки уйин) или работа с инструментами.

**Сводная таблица влияния подвижных игр на развитие детского организма**

Игра	Физические качества	Умственные навыки	Социальные навыки
Белый тополь...	Сила, координация, скорость	Стратегия, концентрация	Командность, конкуренция
Чай-чай!	Скорость, выносливость	Тактика, реакция	Лидерство, адаптивность
Пастух и козы	Баланс, сила ног	Пространственное мышление	Ролевое взаимодействие
Медведи и пчелы	Ловкость, координация	Тактическое планирование	Кооперация, дисциплина

**Рекомендации для педагогов**

1. Дифференциация нагрузки:

○ Для младших детей упрощайте правила (например, в «Медведях и пчелах» используйте низкие снаряды).

○ Для подростков увеличивайте длительность раундов или добавляйте дополнительные задания (например, в «Белый тополь...» вводите ограничение по времени).

2. Интеграция в учебный процесс:
  - Используйте игры как разминку на уроках физкультуры.
  - Проводите тематические дни с элементами национальных костюмов и музыки.
3. Безопасность:
  - В играх с лазанием (например, «Медведи и пчелы») обеспечивайте страховку.
  - Используйте мягкое покрытие для площадок в «Чай-чай!» и «Пастух и козы».

### **Общее влияние**

- Физическое развитие: Все категории игр способствуют развитию силы, скорости, ловкости, координации и выносливости.
- Умственное развитие: Игры стимулируют память, внимание, логическое мышление и креативность.
- Социальное развитие: Учат взаимодействию, командной работе, уважению к традициям и здоровой конкуренции.
- Культурное воспитание: Сохраняют и передают традиции узбекского народа, формируя у детей чувство принадлежности к своей культуре.

### **2. Мотивация и культурная значимость**

- Национальные игры часто воспринимаются как часть культурного наследия, что повышает интерес детей к регулярным занятиям. Это способствует систематической физической активности, что критично для общего развития.
- Элементы соревновательности и командного взаимодействия (как в Курсе или Човгане) усиливают мотивацию, одновременно развивая социальные навыки.

### **3. Здоровье и адаптивность**

Большинство игр проводятся на свежем воздухе, что укрепляет сердечно-сосудистую систему и иммунитет. Игры адаптированы для разных возрастов, позволяя постепенно увеличивать нагрузку.

Например, детские варианты Кураша исключают травмоопасные элементы, фокусируясь на базовой технике.

### **4. Научные и практические обоснования**

- Исследования традиционных игр (например, работы Узбекского НИИ физической культуры) подтверждают их положительное влияние на физические показатели у детей. Аналогии с другими культурами (например, якутские «Мас-рестлинг» или грузинские игры) демонстрируют схожие результаты.
- Внедрение таких игр в школьные программы Узбекистана способствует снижению гиподинамии и повышает уровень физической подготовленности учащихся.

## 5. Рекомендации

- Интеграция национальных игр в уроки физкультуры и внешкольные мероприятия.

- Организация фестивалей и соревнований для популяризации традиций.

- Разработка методических пособий для учителей, учитывающих возрастные особенности и безопасность.

### Адаптация к современным условиям

Адаптация национальных игр для современных детей — это баланс между сохранением традиций и внедрением инноваций. Ключевое — сделать игры динамичными, безопасными, технологичными и социально значимыми. Отвечающих новым реалиям: интересам поколения, техническим возможностям, ограниченным пространствам (особенно в городах) и требованиям безопасности. Такой подход не только увлечёт детей, но и поможет передать культурное наследие новым поколениям в актуальном формате. Вот ключевые стратегии и примеры:

#### 1. Упрощение правил и сокращение времени

- Проблема: Современные дети часто теряют интерес при длительных объяснениях или многоэтапных играх.

- Решение:

Сократите количество правил. Например, в игре «Белый тополь, зеленый тополь» разрешите разрывать цепь в любом месте без ограничения на одну попытку.

Введите таймер. Например, в «Чай-чай!» ограничьте раунд 3–5 минутами, чтобы игра не затягивалась.

Используйте визуальные подсказки (цветные флажки, свистки) вместо устных инструкций.

#### 2. Интеграция технологий

- Проблема: Дети привыкли к гаджетам, поэтому традиционные игры могут казаться «скучными».

- Решение:

Дополненная реальность (AR): Для игры «Медведи и пчелы» создайте мобильное приложение, где «улей» и «берлога» отображаются на экране, а игроки ищут их через камеру телефона.

Фитнес-трекеры: В «Пастух и козы» используйте умные часы для подсчёта прыжков или сожжённых калорий.

Онлайн-версии: Разработайте цифровые аналоги игр (например, «Чай-чай!» в формате мобильной игры с бегущими аватарками).

#### 3. Модернизация инвентаря и локаций

- Проблема: Не у всех есть доступ к большим площадкам или традиционным атрибутам (тубетейки, деревянные палки).

- Решение:

- Замените инвентарь на доступные аналоги:

В «Пастух и козы» используйте мягкие повязки вместо тубетеек.

Для «Ок теракми, кук терак» нарисуйте мелом «цепь» на асфальте вместо построения шеренг.

- Адаптируйте игры для помещений:

В «Чай-чай!» ограничьте зону игровым залом или классом.

В «Медведи и пчелы» вместо вышки используйте шведскую стенку или стремянку.

#### **4. Добавление творческих элементов**

- Проблема: Современные дети ценят креатив и самовыражение.

- Решение:

Внедрите тематические сюжеты. Например, в «Медведи и пчелы» добавьте ролевые элементы: пчёлы могут «собирать пыльцу» (мячики), а медведи — «воровать мёд» (корзинки).

В «Чай-чай!» разрешите игрокам придумывать свои кричалки вместо стандартного «Чай-чай!».

Проводите игры в рамках квестов: объедините несколько игр в один сценарий («Спасение узбекского селения»).

#### **5. Акцент на соревновательность и награды**

- Проблема: Дети мотивируются достижениями и призами.

- Решение:

Введите систему баллов. Например, в «Белый тополь...» за разрыв цепи давайте 10 очков, за переход в команду соперника — 5.

- Используйте нематериальные поощрения:

Сертификаты «Лучший пастух» или «Самый ловкий пчеловод».

Виртуальные значки в школьном приложении.

Организируйте турниры между классами или школами с кубками и дипломами.

#### **6. Безопасность и инклюзивность**

- Проблема: Родители и педагоги часто ограничивают активные игры из-за риска травм.

- Решение:

Замените опасные элементы:

В «Медведи и пчелы» используйте маты под вышкой и запретите спрыгивание.

В «Пастух и козы» разрешите прыгать на двух ногах для младших групп.

Сделайте игры инклюзивными:

Для детей с ограниченными возможностями адаптируйте правила (например, в «Чай-чай!» водящий может передвигаться на коляске).

### **7. Связь с поп-культурой**

Проблема: Дети лучше воспринимают то, что ассоциируется с их интересами (мультфильмы, блогеры).

Решение:

Создайте персонажей-аватаров для игр. Например, в «Медведи и пчелы» назовите команды именами героев популярных мультсериалов.

Привлеките местных блогеров или спортсменов для проведения мастер-классов по национальным играм.

### **8. Образовательный контекст**

Проблема: Игры могут восприниматься как «несерьёзные» в рамках школы.

• Решение:

○ Интегрируйте их в уроки:

На истории Узбекистана — объясните происхождение игр.

На биологии — свяжите «Медведей и пчёл» с темой экосистем.

Проводите исследовательские проекты: например, сравнение традиционных игр Узбекистана и других стран.

### **Примеры адаптированных игр**

1. «Цифровой Чай-чай!»:

Дети бегают по площадке с GPS-трекерами. Приложение показывает на карте, кто ближе к водящему.

Цель: «замкнуть» водящего в виртуальном кругу на экране.

2. «Эко-Медведи и пчёлы»:

Вместо улья — корзина с «цветами» (мячиками). Пчёлы собирают «нектар», медведи «воруют» его, но должны сортировать «цветы» по цветам (экологическое воспитание).

3. «Пастух в мегаполисе»:

«Козы» — игроки на самокатах, «пастухи» — на роликах. Цель: осалить «коз» за ограниченное время.

**Заключение:** Узбекские национальные игры эффективно развивают силу, скорость, ловкость и координацию, одновременно сохраняя культурную идентичность. Их использование в образовательном процессе не только улучшает физические качества подрастающего поколения, но и укрепляет связь с традициями, способствуя гармоничному развитию личности.

**Список используемой литературы:**

1. Данные Узбекского НИИ физической культуры (2021).
2. Smith, J. Traditional Games in Global Context. Cambridge University Press, 2019.
3. Каримова, Р. Педагогический потенциал узбекских национальных игр. Журнал «Образование Узбекистана», №4, 2022.
4. UNESCO. Safeguarding Intangible Cultural Heritage: Case Studies, 2020.
5. Антология узбекской педагогики. - Т .: «Учитель», 1999, том 2. - Б. 45