

## НАРОДНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**О.А. Сбитнева, старший преподаватель**

**Пермский государственный аграрно – технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова»  
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10164

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы здоровья студентов. Материалы статьи отражают значимость народных национальных игр в нравственном воспитании. Обсуждается влияние игр на развитие физических качеств. Анализируется значение народных национальных игр в образовательной деятельности.*

***Ключевые слова:** игра, народные игры, патриотизм, здоровье, физические качества, физическая культура.*

Физическая активность является основой здорового образа жизни, активно влияет на продолжительность жизни и улучшает здоровье. Регулярная физическая активность снижает риск развития многих заболеваний, улучшает тонус мышц тела, укрепляет кости, повышает качество жизни. Постоянные физические нагрузки благоприятно влияют на умственную деятельность, физическую стойкость, эмоциональную устойчивость, воздействуют на физиологические системы организма, увеличивают общую работоспособность. Физическая культура является частью общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления, воспитания, образования. Физическая культура формирует потребность в здоровом образе жизни; усиливает мотивацию саморазвития, самосовершенствования. Сегодня здоровыми можно назвать только 30% от общего количества студентов, а остальные 70% имеют проблемы и отклонения в нервном, физическом и психологическом развитии. С каждым годом происходит увеличение хронических неинфекционных заболеваний: аллергических, онкологических, сердечно-сосудистых, болезней органов дыхания, зрения, слуха. В современном обществе среди студентов наблюдается депрессия вследствие пере-

утомления и подросткового максимализма; бронхит и отдышка из за частого курения и малой физической активности; болезни мочеполовой системы (цистит) после частого употребления алкоголя; герпес, сифилис, СПИД причинами которых являются инфекции и незащищенный секс; болезни глаз (близорукость, дальнозоркость) вследствие чтения при плохой освещенности, работы за компьютером. Это далеко не весь список болезней, которые приобретаются в студенческом возрасте. Физическая культура важна для поддержания здоровья, мобилизации своих резервов, формирования полноценного функционального состояния, гармоничного развития. В народных играх отражается образ жизни людей, культура и менталитет нации, представления о чести, смелости, мужестве. Проблемы, связанные с патриотизмом и в целом духовности общества существуют на протяжении исторического периода. Изменения экономического, социального, политического плана отражаются на особенностях общества, развитии народных игр. Одним из способов привлечения студентов к патриотизму может выступать игра. Игра – важное средство воспитания моральных чувств и представлений, нравственных поступков и культуры поведения. Формируя моральные оценки и суждения, создается основа нравственного воспитания молодого поколения, взгляды на мир. Нравственное воспитание студен-

тов происходит на всем протяжении их жизни, определяющее значение в нравственности студентов играет среда, в которой они обитают. Во время игры происходит нагрузка на все группы мышц, что хорошо развивает физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость). Физическая нагрузка эффективно воздействует на развитие и функционирование всех органов и систем (сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной, сенсорной, опорно-двигательного аппарата). Необходимость выполнения точных и ловких движений влияет на развитие глазомера, формирование точности и быстроты движений, мышечной силы. Положительное воздействие на развитие памяти, мышления, внимания, сообразительности, наблюдательности, творческого воображения, воспитываются личностные качества. Русские, татары, узбеки, таджики, украинцы, казахи, башкиры, армяне, удмурты, азербайджанцы, коми-пермяки и другие национальности являются студентами Пермского государственного аграрно-технологического университета. Возникает возможность использования многонациональных игр на уроках физической культуры с целью привития культурного наследия окружающего общества, формирования культурно-нравственного воспитания. Одна из национальных русских игр, является «лапта», суть игры заключается в том, чтобы сломать построенный городок из палок, метательным снарядом. Данная игра развивает координацию, мышцы рук, глазомер. Игра «салки» развивает ловкость, быстроту. Все игроки разбегаются по площадке, ведущий старается догнать одного из учащихся, «осалить». Тот, кого задел ведущий, становится «салкой». Татарская народная игра «керэш» – старинная татарская национальная борьба на поясах (кушака). Эта игра способствует развитию общей выносливости, силы, ловкости и сильного характера. К армянским народ-

ным играм относят борьбу под названием «кох». Спортсмены борются в шароварах, обнаженные выше пояса, и применяют в основном приемы с захватами за ноги и шаровары. У республики Удмуртии существует такая игра, как «шыр-писяй» (мышь и кот), она заключается в том, чтобы участники, взявшись за руки, становились в 2-3 параллельных ряда, расположенных на расстоянии вытянутой руки друг от друга. "Кошку" и "мышку" выбирали по желанию. "Кочыш" и "шыр" становились в разных концах шеренги игроков. Затем кошка должна догнать мышку после этого мышка меняется. У украинцев существует похожая игра с названием «хлебчик», главная задача игры – это соединиться со своим партнером по игре, а задача водящего (хлебчика) не дать этому случиться. Эта национальная игра развивает выносливость, пространственное мышление, быстроту движений. Коми – пермяцкая народная игра «кык – петух» развивает силу, выносливость, ловкость. Чертится круг, два игрока встают в круг с убранными руками за спину, прыгают на одной ноге, пытаясь вытолкнуть своего соперника из круга. Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Игры являются средством образования и воспитания. Отличный способ укрепить свой дух, свое тело. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, направлены на воспитание гармонично развитой личности. Игры являются необходимым средством укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования навыков и умений, самопознания, самовоспитания. Участие студентов в народных играх разных стран, развивает интерес в изучении истории и народных обычаев этих стран. Народные национальные игры помогают объединить, сплотить студентов разных национальностей посредством игры.

#### Библиографический список

1. Анищенко В.С. Физическая культура, 1999.
2. Акопов Г.Л., Кислицын С.А. Основы физической культуры. – М., Экзамен, 2011. – 464 с.
3. Ачкасов В.А. Двигательная активность человека. – М.: Новое знание, 2012 – 256 с.

4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье, 1990.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура, 2003.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры, 1999.
7. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов, 2006.

### THE PEOPLE'S NATIONAL GAMES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

**O.A. Sbitneva**, *senior lecturer*

**Perm state agrarian - technological university named after academician  
D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article deals with the health problems of students. The materials of the article reflect the importance of national folk games in moral education. The influence of games on the development of physical qualities is discussed. The importance of national folk games in educational activities is analyzed.*

***Keywords:** game, folk games, patriotism, health, physical qualities, physical culture.*