

© А.Н. Глухарев, Х.М. Сокаев

Научная статья

УДК 371

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.17>**ВОЗРОЖДЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

А.Н. Глухарев, Х.М. Сокаев

**Глухарев Александр Николаевич,**

старший преподаватель кафедры спортивной  
борьбы, гимнастики и легкой атлетики,  
Северо-Осетинский государственный университет  
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.  
РИНЦ SPIN-код: 5808-310  
[ira.vorobeva.1975@bk.ru](mailto:ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Сокаев Хасан Михайлович,**

старший преподаватель кафедры физического  
воспитания, Северо-Осетинский государственный  
университет им. К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.  
РИНЦ SPIN-код: 5202-5157  
[ira.vorobeva.1975@bk.ru](mailto:ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Аннотация.** *Статья посвящена выявлению роли национальных игр и основных направлений их возрождения как условия оптимизации функциональных резервов молодого поколения. Одним из главных показателей, отражающих соматическое состояние организма здорового человека, выступает степень общей физической подготовленности. В числе приоритетных задач средних и высших профессиональных учебных заведений является концентрация усилий на воспитание здорового образа жизни студентов, укрепления здоровья, повышение достигнутого уровня физической подготовленности с учетом профессионально-прикладных требований, используя реальные, доступные, современные инновационные технологии и методики в области физического воспитания. Через традиционные национальные игры, в которых фокусируются накопленные веками характерные национальные особенности, подрастающее поколение усваивает культурные ценности своего и чужого народа, учится бережному отношению к окружающему миру, в котором отражается ярко выраженный национальный характер, удовлетворяет потребности в активном отдыхе, в выработывании духовных и физических сил. В статье авторы доказывают тезис о том, что национальным играм характерна гуманность и демократичность, они уравнивают всех участников игры, дают возможность любому участнику показать себя с лучшей стороны. Часто опытные преподаватели используют игру в качестве эмоционально-образного средства воспитания обучающихся, формирования познавательного интереса, стимулирования учебной мотивации, повышения двигательной активности и т.д. Задача дополнения традиционной национальной игры новыми, творчески-инновационными элементами выступает наиболее эффективным механизмом реализации игры,*

*формирования мировосприятия и мировоззрения личности. Содержание народных игр было наполнено не только развлекательными элементами, они носили также обучающий и воспитывающий характер, служили хорошим средством психологической разгрузки личности.*

**Ключевые слова:** обучение, физическое развитие, национальные игры, воспитание, двигательная активность.

**Библиографическая ссылка:** Глухарев А.Н., Сокаев Х.М. Возрождение национальных игр как условие оптимизации функциональных резервов молодого поколения // ЦИТИСЭ. 2022. № 4. С.180-187. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.17>

Research Full Article

UDC 371

## REVIVAL OF NATIONAL GAMES AS A CONDITION FOR OPTIMIZING THE FUNCTIONAL RESERVES OF THE YOUNG GENERATION

A.N. Glukharev, K.M. Sokaev

**Alexander N. Glukharev,**

Senior Lecturer, Department of Wrestling,  
Gymnastics and Athletics, North Ossetian State  
University named after K.L. Khetagurova,  
Vladikavkaz, Russian Federation.  
[ira.vorobeva.1975@bk.ru](mailto:ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Khasan M. Sokaev,**

Senior Lecturer of the Department of Physical  
Education, North Ossetian State named after  
K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.  
[ira.vorobeva.1975@bk.ru](mailto:ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Abstract.** *The article is devoted to revealing the role of national games and the main directions of their revival as a condition for optimizing the functional reserves of the younger generation. One of the main indicators reflecting the somatic state of a healthy person's body is the degree of general physical fitness. Among the priority tasks of secondary and higher professional educational institutions is the concentration of efforts on the education of a healthy lifestyle of students, health promotion, increasing the achieved level of physical fitness, taking into account professional and applied requirements, using real, affordable, modern innovative technologies and methods in the field of physical education. Through traditional national games, which focus on the characteristic national features accumulated over the centuries, the younger generation assimilates the cultural values of their own and foreign people, learns to respect the world around them, which reflects a pronounced national character, satisfies the needs for active recreation, the development of spiritual and physical forces. In the article, the authors prove the thesis that national games are*

*characterized by humanity and democracy, they equalize all participants in the game, give any participant the opportunity to show their best side. Often, experienced teachers use the game as an emotional and figurative means of educating students, forming cognitive interest, stimulating learning motivation, increasing physical activity, etc. The task of supplementing the traditional national game with new, creative and innovative elements is the most effective mechanism for the implementation of the game, the formation of the worldview and worldview of the individual. The content of folk games was filled not only with entertaining elements, they were also educational and educational in nature, served as a good means of psychological relief for the individual.*

**Keywords:** *training, physical development, national games, education, motor activity.*

**For citation:** *Glukharev A.N., Sokaev K.M. Revival of national games as a condition for optimizing the functional reserves of the young generation. CITISE, 2022, no. 4, pp.180-187. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.17>*

В настоящее время, в связи со значительными переменами в сфере образования, внедрением инновационных технологий, которые привели к перегруженности всего учебно-воспитательного процесса, важнейшей задачей образовательных организаций становится воспитание сознательного, физически крепкого, здорового человека, способного к гибкой адаптации в новых условиях, стремящегося к достижению значительных целей. Неоценимую роль при таком ритме современной жизни молодого поколения играет физическая культура, благодаря которой укрепляется и поддерживается здоровье (В.У. Агеев, А.А. Никитин, Г.Г. Макаров), повышается функциональный резерв организма человека [2].

Забота о здоровье – это индивидуальный и ответственный труд каждого человека. При систематическом занятии физическими упражнениями организм человека начинает реагировать определенными реакциями на выполняемые элементы. Активизация деятельности жизненно важных органов человека, как отмечают некоторые исследователи (И.Б. Имангаликова, И.В. Молдованова, Т. Туркманов), приводит к затрате энергетических ресурсов, в результате чего ускоряются нервные процессы, укрепляются скелетно-мышечная система и опорно-двигательный аппарат [6; 10; 13]. «Необходимо, чтобы актуальность спорта в современном мире, переросло в целое большое молодежное направление «здоровый образ жизни» (Е.Г. Ермакова, В.М. Паршакова, О.А. Сбитнева), что обуславливается отказом от курения и употребления алкогольной продукции, и интенсивными занятиями физкультурой не только для тела, но и для души» [4, с. 869-872].

На уроках физической культуры учащиеся овладевают игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, гандболом, футболом. История этих видов спорта уходит своими корнями за пределы нашей страны. А вот мало кто знает из школьников, что спортивное единоборство «Самбо» (самозащита без оружия) впервые была разработана и представлена отечественными специалистами в области физической культуры и спорта В. Ощепковым, В. Спиридоновым и А. Харлампиевым в 1938 г. на основе интеграции различных национальных видов единоборств, и называлась первоначально «борьба вольного стиля». В 1966 году самбо получил статус международного вида спортивного и прикладного единоборства. Каждая нация имеет свои национальные виды спорта (Э.Э.О. Мендот, И.Э. Мендот, Т.Б. Намозов), которые, к сожалению, незаслуженно забываются [9; 11]. Их вытесняют не более интересные, подвижные современные игры, а компьютерные игры, которые однозначно негативно влияют на физическое, умственное, психическое и физиологическое состояние молодого поколения.

Никто не будет спорить с тем, что компьютерные игры предполагают сидячий образ жизни, психическое напряжение и сильнейшее утомление зрения. И это – прямой путь к заметному снижению функциональных способностей личности (К.С. Абишев), расслаблению его мышечно-двигательного аппарата (Г.Х. Джиоева), ухудшению работы внутренних жизненно важных органов [1; 3]. Большое количество различных комбинаций физических упражнений формирует и закрепляет у обучающихся двигательные способности и навыки. В результате регулярных тренировок повышается их функциональный потенциал, улучшаются зрительные и слуховые анализаторы, заметно повышается восприимчивость и стабильность вестибулярного аппарата (К.К. Каимов), усиливается автоматизм действий [7]. А недостаточная двигательная активность, наоборот, препятствует нормальной работе сердечнососудистой, нервной, пищевой и дыхательной систем.

«Говоря о спорте, Н.М. Попова и С.Ф. Харитоновы подчеркивают, что в последние годы в Российской Федерации, да и во всем мире, наблюдается тенденция к развитию уровня физической культуры и спорта. В 2020 году Правительством РФ была принята Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. Согласно данной стратегии, одним из приоритетных направлений деятельности устанавливается «содействие развитию национальных видов спорта как части традиционной культуры народов РФ» [14, с. 276-281].

Национальные виды в России появились в процессе трудовой деятельности народов. Также национальные виды спорта (С.С. Нуралиева, Д.А. Солдатов), физические упражнения и игры служили своеобразной системой физического воспитания, готовили молодежь к труду [12]. «Национальные виды спорта и игры каждого народа отражают его природные и исторические особенности (С.И. Колодезникова), помогают понять этнический характер нации, особенности менталитета. Другими словами, национальные виды спорта и игры – важнейший компонент духовной культуры, и изучение специфики этих видов деятельности имеет практическую ценность» [8, с. 101-104]. Это говорит о том, что национальные игры в совокупности можно назвать генетическим фондом спортивно-игровой культуры народа. Сохранение народной игры, ее возвращение к жизни означает обогащение культуры в целом.

Таким образом, актуальность данной статьи является бесспорной: действительно, *национальные виды спорта* являются тем укрепляющим способом воспитания и развития физической культуры, которое способствуют сплочению людей разных национальностей, развитию личности не только в спортивном, но и в этнокультурном плане. «Систематические занятия национальными играми и видами спорта, связанными с большим объемом и продолжительностью мышечной работы (И.С. Шапка, С.Н. Шапка), способствуют улучшению деятельности нервной системы, повышению функциональных возможностей органов дыхания и кровообращения. Кроме того, они развивают быстроту, ловкость, силу, общую и специальную выносливость» [15, с. 297-299].

Многовековую историю имеют разные народные игры. Они бы сохранились до наших дней, передавались бы из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции, но сегодня в приоритете телефоны, гаджеты и т.п., которые, как мы уже отметили, стабильно снижают психические, физические и соматические резервы здоровья. В связи с этим, данную статью мы посвятили возрождению национальных игр среди подрастающего поколения с целью повышения двигательной активности и, соответственно, приумножения функциональных резервов их организма повышения эффективности учебно-познавательной деятельности.

Свой выбор в данной статье мы остановили на национальных играх народов Северного Кавказа, так как в этих играх много общего, начальная форма подвижных игр у всех северокавказских народов обусловлена общественно-историческими предпосылками, традициями, бытом и культурой народа. Историко-культурный мир народов Кавказа,

несмотря на разную самобытность, разный хозяйственный уклад, во многом однообразен. Долгое время эти народы вынуждены были бороться за свою свободу, за свою суверенность. Это обязывало всех горцев быть готовым постоянно к отражению противников, защите своего дома, своего хозяйства. Значительное место в жизнедеятельности горцев занимала охота, которая была, разумеется, тяжелым и опасным занятием из-за горной местности. Поэтому приходилось усердно тренироваться, учиться владеть оружием и конем, наращивать свой физический потенциал и т.д., чтобы выжить в таких суровых условиях.

Так постепенно перечисленные жизненно необходимые навыки и умения трансформировались в спортивные состязания, национальные виды игр, которые развивали у молодого поколения с детства мужество, ловкость, пространственную ориентацию, быстроту реакцию и т.д. Например, игра «Чижик и бита». В игре участвуют две команды, в каждой команде 4-5 участников. Для игры потребуется «чижик» – брусок в форме четырехгранной деревянной призмы длиной около 10 см, толщиной 1,5-2 см. Брусок должен быть заточенным с обоих концов. Помимо бруска необходимо иметь еще биты – палку, желательную круглую, диаметр которого около 5 см, длина 50-55 см. каждая команда выбирает себе капитана. Какое количество очков необходимо набрать для победы, заранее устанавливается капитанами команд. Команды также обговаривают условия жеребьевки для получения права начать игру.

На самом краю игрового поля проводят контур, вдоль которого игрок начинающей команды возлагает биты, а «чижик» укладывает на подъем стопы и кидает его вглубь игрового поля, где игроки другой команды приготовились ловить «чижик». В случае, если игроки не словили его в воздухе, то один из команды кидает рукой «чижик» с того места, где он упал, стараясь попасть в биты. Если не попал, то продолжит игрок, забросивший ногой «чижик» в игровое поле. Он скатывает «чижик» по спущенной вниз бите, которая соскальзывает на землю. После этого надо бить по «чижику», тот летит, потом еще раз и т.д. Задача – добить до конца. Чем ближе, тем больше очков. Затем игроки меняются ролями. В правилах игры масса вариантов. Но общее правило – биты бьют по чижикам. Такая игра реально способствует развитию ловкости, сноровки, точности попадания.

Таким образом, анализ различных источников по проблеме использования национальных игр, а также наши наблюдения позволили нам выделить наиболее значимые характеристики национальных игр:

*Во-первых*, национальные игры заметно влияют на психологические характеристики обучающихся: ребята становятся дружнее, ответственнее, сплоченнее, у них формируется способность к межнациональному взаимодействию, межкультурной коммуникации (Е.А. Зайцева, А.В. Нуждин) [5]; проявляется ясный, целеустремленный здоровый стиль жизни, а это имеет огромное значение для современного человека; через эти игры школьники приобретают навыки к самоутверждению и саморегуляции.

*Во-вторых*, в региональных школах обучаются дети разных национальностей, и такие игры стирают национальные границы, в команде игроки действуют как одно целое, одна команда. Таким образом, неоспоримое качество национальной игры – консолидация детской команды, что особенно актуально в настоящее время, когда миграция приобретает всемирные масштабы.

*В-третьих*, помимо сохранения народных традиций, игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству представителей другой национальности. Благодаря национальным играм, которые содержат гимнастические элементы, совершенствуются двигательные навыки, происходит общее оздоровление организма, формируется нравственно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

#### **Список источников:**

1. Абишев К.С. Национальные игры в системе образования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2012. № 7. С. 72-74. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17889057>
2. Агеевец В.У., Никитин А.А., Макаров Г.Г. Народные игры и национальные виды спорта в перспективе физической рекреации населения // Вестник Петровской академии. 2012. № 4 (29). С. 53-58. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26613996>
3. Джиоева Г.Х. Развитие функционального двуязычия у младших школьников средствами национальных игр // ЦИТИСЭ. 2021. № 4 (30). С. 26-33. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47652510>
4. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Сбитнева О.А. Русские национальные виды спорта и игры народов мира // Аллея науки. 2017. Т. 4, № 16. С. 869-872. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32413380>
5. Зайцева Е.А., Нуждин А.В. Возможности использования национальных игр в школе // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2021. Т. 23, № 78. С. 23-27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46518246>
6. Имангаликова И.Б. Национальные игры – основа физкультурного воспитания молодежи // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. 3 (29). С. 144-149. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30483782>
7. Каимов К.К. Национальные народные подвижные игры – как средство физического воспитания школьников // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 11. С. 678-682. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47319959>
8. Колодезникова С.И. Национальные игры народа Саха как фактор физического развития детей // В сборнике: Fundamental science and technology. Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. - Уфа: Вестник науки, 2019. - С. 101-104. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41597029>
9. Мендот Э.Э.О., Мендот И.Э. Национальные игры и виды спорта как традиционные средства народной педагогики // Вестник Тувинского государственного университета. №4 Педагогические науки. 2010. № 4 (7). С. 19-22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21221072>
10. Молдованова И.В. Организация и проведения подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности в начальной школе // ЦИТИСЭ. 2021. № 4 (30). С. 196-205. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47652527>
11. Намозов Т.Б. Национальные подвижные игры // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Серия гуманитарно-общественных наук. 2018. № 4 (57). С. 152-155. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36975735>
12. Солдатов Д.А., Нуралиева С.С. Национальные игры // Известия Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова. 2015. № 2 (35). С. 327-329. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36666909>
13. Туркманов Т. Национальные спортивные игры и их роль в воспитании здорового поколения // Молодой ученый. 2019. № 49 (287). С. 603-605. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41494706>
14. Харитоновна С.Ф., Попова Н.М. Особенности развития национальных видов спорта в России (на примере северного многоборья) // В сборнике: Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы VI Всероссийской научной конференции. - Чурапча: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2022. - С. 276-281. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49266750>

15. Шапка И.С., Шапка С.Н. Осетинские национальные игры и самобытные физические упражнения в системе физического воспитания основного общего образования // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 6 (85). С. 297-299. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44536460>

#### References:

1. Abishev K.S. National Games in the Education System. *International Journal of Applied and Fundamental Research*. 2012, no. 7, pp. 72-74. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17889057>
2. Ageevets V.U., Nikitin A.A., Makarov G.G. Folk Games and National Sports in the Perspective of Physical Recreation of the Population. *Bulletin of the Petrovsky Academy*, 2012, no. 4 (29), pp. 53-58. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26613996>
3. Dzhioeva G.Kh. Development of functional bilingualism among younger schoolchildren by means of national games. *CITISE*, 2021, no. 4 (30), pp. 26-33. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47652510>
4. Ermakova E.G., Parshakova V.M., Sbitneva O.A. Russian national sports and games of the peoples of the world. *Alley of Science*, 2017. V. 4, no. 16, pp. 869-872. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32413380>
5. Zaitseva E.A., Nuzhdin A.V. Possibilities of using national games at school. Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. *Social, humanitarian, medical and biological sciences*, 2021. V. 23, no. 78, pp. 23-27. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46518246>
6. Imangalikova I.B. National games are the basis of youth physical culture education. *Human Science: Humanitarian Studies*, 2017, no. 3 (29), pp. 144-149. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30483782>
7. Kaimov K.K. National folk outdoor games - as a means of physical education of schoolchildren. *Issues of sustainable development of society*, 2021, no. 11, pp. 678-682. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47319959>
8. Kolodeznikova S.I. *National games of the Sakha people as a factor in the physical development of children*. Ufa, Bulletin of Science Publ., 2019, pp. 101-104. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41597029>
9. Mendot E.E.O., Mendot I.E. National games and sports as traditional means of folk pedagogy. *Bulletin of the Tuva State University. №4 Pedagogical sciences*, 2010, no. 4 (7), pp. 19-22. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21221072>
10. Moldovanova I.V. Organization and conduct of outdoor games in physical education lessons and extracurricular activities in elementary school. *CITISE*, 2021, no. 4 (30), pp. 196-205. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47652527>
11. Namozov T.B. National outdoor games. *Scientific notes of the Khujand State University. Academician B. Gafurov. Series of humanities and social sciences*, 2018, no. 4 (57), pp. 152-155. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36975735>
12. Soldatov D.A., Nuralieva S.S. National games. *Proceedings of the Kyrgyz State Technical University. I. Razzakova*, 2015, no. 2 (35), pp. 327-329. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36666909>
13. Turkmanov T. National sports games and their role in raising a healthy generation. *Young scientist*, 2019, no. 49 (287), pp. 603-605. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41494706>
14. Kharitonova S.F., Popova N.M. *Features of the development of national sports in Russia (on the example of the northern all-around)*. Churapcha, Churapcha State Institute of

Physical Culture and Sports Publ., 2022. pp. 276-281. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49266750>

15. Shapka I.S., Shapka S.N. Ossetian national games and original physical exercises in the system of physical education of basic general education. *World of science, culture, education*, 2020, no. 6 (85), pp. 297-299. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44536460>

Submitted: 09 October 2022

Accepted: 10 November 2022

Published: 11 November 2022

