

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2026, Том 3, № 3 / 2026, Vol. 3, Iss. 3 <https://eahjournal.ru/issue-3-2026.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH326.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Матёкубова, Н. Узбекские национальные подвижные игры как средство развития когнитивных способностей школьников / Н. Матёкубова // Евразийские академические горизонты. — 2026. — Т. 3. — № 3. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH326.pdf>.

For citation:

Matyokubova N. Uzbek national outdoor games as a means of developing schoolchildren's cognitive abilities. *Eurasian Academic Horizons*. 2026;3(3): 04EAH326. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH326.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Матёкубова Наргиза

АНО ДПО «Учебно-научный центр исследований «Яхонт», Хорезм, Республика Узбекистан
Слушатель дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
«Межэтническое взаимодействие: культура и этика народов России и Центральной Азии»
E-mail: nmatyokubova726@gmail.com

Узбекские национальные подвижные игры как средство развития когнитивных способностей школьников

Аннотация. В статье рассматривается педагогический потенциал узбекских национальных подвижных игр как средства развития когнитивных способностей школьников: памяти, внимания и умственного потенциала. Теоретико-методологическую основу исследования составляют нейробиологические концепции взаимосвязи двигательной активности и когнитивного развития, культурно-историческая теория Л. С. Выготского о роли игры в психическом развитии, исследования в области этнопедагогики, рассматривающие народные игры как средство трансляции культурного опыта и формирования личности. В работе обобщены современные подходы к классификации национальных игр, выделены их развивающие, воспитательные, оздоровительные и социализирующие функции. На основе анализа научной литературы и обобщения педагогического опыта показано, что применение национальных игр в образовательном процессе оказывает положительное влияние на нейробиологические механизмы обучения, способствует укреплению кратковременной и долговременной памяти, повышению устойчивости и концентрации внимания, развитию логического и стратегического мышления. Особое внимание уделяется конкретным механизмам когнитивного воздействия: запоминанию правил и ритмических формул, тренировке распределения и переключения внимания в динамичной игровой ситуации, формированию навыков пространственного ориентирования и быстрого принятия решений. Систематическое включение национальных игр в уроки физической культуры и динамические паузы способствует снятию «учебной усталости» и восстановлению умственной работоспособности учащихся. Обоснована целесообразность интеграции национальных подвижных игр в уроки физической культуры, динамические паузы и внеурочную деятельность. Сформулированы рекомендации для педагогов по использованию данного педагогического инструмента.

Ключевые слова: национальные подвижные игры; узбекские народные игры; когнитивное развитие; память; внимание; умственный потенциал; физическая активность; образовательный процесс; начальная школа

Введение

Современная система образования сталкивается с серьезной проблемой: значительная часть учащихся испытывает трудности с концентрацией внимания, запоминанием учебного материала и умственной работоспособностью. Педагоги и психологи все чаще отмечают у школьников ослабление произвольного внимания, снижение объема памяти и быструю утомляемость при интеллектуальных нагрузках [1].¹ Одной из главных причин проблемы исследователи называют острый дефицит двигательной активности: длительное сидение за партами, чрезмерное увлечение гаджетами, сокращение времени подвижных игр на свежем воздухе.

Нейробиологические исследования доказывают, что физическая активность напрямую связана с работой головного мозга, его способностью к обучению и запоминанию [2]. Движение стимулирует выработку нейротрофических факторов, улучшает кровоснабжение мозга и создает благоприятные условия для развития когнитивных функций. В связи с этим подвижные игры, естественным образом сочетающие двигательную активность с интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, представляют собой ценный педагогический ресурс.

Узбекистан обладает богатейшим наследием в области народной педагогики и национальных подвижных игр. Веками народ создавал и передавал из поколения в поколение игры, несущие глубокий воспитательный смысл: «Оқ терак — кўк терак», «Кўшимча», «Сурпа», «Бойчечак» и многие другие [3]. Эти игры являются действенным средством народной педагогики, формирующим в детях ловкость, быстроту реакции, коллективизм, смекалку и внимательность [4].²

В Постановлении Президента Республики Узбекистан от 15 ноября 2024 года среди приоритетных направлений организации занятий физической культурой названы подвижные игры для учащихся начальных классов.³ Национальные подвижные игры являются составной частью данного направления, поэтому органично вписываются в обозначенные государством приоритеты.

Цель статьи — изучить и обосновать роль узбекских национальных подвижных игр в развитии памяти, концентрации внимания и умственного потенциала учащихся в условиях современного образовательного процесса.

Теоретические основы влияния физической активности на когнитивное развитие ребенка

Вопрос о взаимосвязи двигательной активности и умственного развития ребенка давно находится в центре внимания нейробиологов, психологов и педагогов. Накопленный наукой опыт показывает, что движение является не только условием физического здоровья, но и важнейшим фактором полноценного когнитивного развития, особенно в детском и подростковом возрасте.

¹ Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения: учебно-методическое пособие / А. Л. Сиротюк. — Москва: ТЦ Сфера, 2003. — 284 с.

² Қодиров А. А. Основы народной педагогики = Халқ педагогикаси асослари: учебное пособие / А. А. Қодиров. — Тошкент: Фан, 2004. — 214 с.

³ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-392 от 15 ноября 2024 года «О мерах по коренному совершенствованию преподавания предмета „Физическое воспитание“ в средних общеобразовательных школах и развитию профессиональной деятельности учителей по данному предмету». URL: <https://nrm.uz/contentf?doc=764547>.

С физиологической точки зрения, во время активного движения у ребенка значительно усиливается кровоснабжение головного мозга, повышается насыщение тканей кислородом, активизируется выработка нейротрофического фактора мозга (BDNF — Brain-Derived Neurotrophic Factor). Этот белок играет основную роль в процессах нейропластичности: он способствует росту новых нейронных связей, укрепляет существующие синаптические пути и создает биохимическую основу для обучения, запоминания и устойчивого внимания [2]. Американский нейробиолог Ч. Хиллман на основе многолетних исследований пришел к выводу, что у детей, занимающихся физической активностью, показатели исполнительных функций мозга (планирования, контроля внимания, рабочей памяти) существенно выше, чем у их менее подвижных сверстников [2].

Важен и психофизиологический аспект. Исследователи доказали, что двигательная активность ребенка прямо влияет на созревание лобных долей коры головного мозга — структур, отвечающих за произвольное внимание, регуляцию поведения и интеллектуальную деятельность [5]. Ребенок, не получающий достаточных физических нагрузок, рискует не только ослабить здоровье, но и оказаться задержанным в становлении важнейших когнитивных функций. Дети с низким уровнем двигательной активности, отмечают исследователи, заметно чаще демонстрируют трудности в переключении и удержании внимания, хуже справляются с задачами на запоминание и воспроизведение информации [1].¹

Л. С. Выготский подчеркивал, что игра — ведущий вид деятельности ребенка, в процессе которой формируются важнейшие психические процессы: воображение, произвольность поведения, внимание и память [6]. Народные подвижные игры, отмечают исследователи, обладают значительным педагогическим потенциалом, поскольку сочетают в себе свободную деятельность, организованную по определённым правилам, эмоциональную насыщенность и возможность трансляции культурного опыта. Игра есть пространство свободы и самореализации, она обеспечивает развитие морально-волевых качеств, нравственных ориентиров и коммуникативных навыков [7]. В игре наиболее естественно и эффективно происходит развитие ребенка как личности и как мыслящего субъекта. А. Р. Лурия рассматривал память как неотъемлемую составляющую сложной системной деятельности мозга, тесно связанную с вниманием, восприятием и мышлением, и подчеркивал, что развитие памяти происходит в процессе активной, эмоционально значимой деятельности [8]. Таким образом, научные данные свидетельствуют: физическая активность создает необходимые нейробиологические предпосылки для когнитивного развития, а игра обеспечивает психологически естественную среду для их реализации.

Узбекские национальные подвижные игры: характеристика, классификация и педагогический потенциал

Национальные подвижные игры узбеков представляют собой уникальный пласт народной культуры, сложившийся на протяжении многих веков. Они отражают жизненный уклад, традиции и мировоззрение узбекского народа; с их помощью от поколения к поколению передаются не только физические навыки, но и нравственные ориентиры, социальные нормы и коллективный дух [3]. Игры аккумулируют в себе многовековой воспитательный опыт, констатируют исследователи, и представляют собой практически неисчерпаемый педагогический ресурс, значение которого не утрачивается и в современных условиях [4].²

Н. Б. Исокова предлагает классификацию узбекских народных игр по тематическому принципу: охотничьи игры («Ганг», «Жамбил», «Лаптак», «Ошик»), пастушьи игры («Туптош», «Эчки уйин», «Чиллик»), ремесленнические игры («Дандарак», «Чархпалак», «Узук солди»), земледельческие игры («Палахмон», «Сомон сепди»), подражательные игры («Хола-хола», «Топалок», «Айик уйин»), двигательные игры («Ким тез», «Мушук-сичкон», «Халинчак»), словесные игры («Ким чаккон», «Ок теракми, кук терак»), игры посиделок («Гап-гаштак», «Подшо-вазир»), народная борьба и игры наездников [9].

Отбор и систематизация национальных игр и состязаний с учетом возрастных и педагогических требований позволяют включать их в базовые разделы школьной программы по физической культуре, способствуя тем самым развитию не только физических, но и интеллектуальных качеств учащихся [10]. Многие из этих игр требуют не только физической ловкости, но и сообразительности, быстрой реакции, умения ориентироваться в меняющейся ситуации.

С педагогической точки зрения, национальные подвижные игры в образовательном процессе выполняют ряд важнейших функций:

- *развивающую* (игры активизируют внимание, тренируют память, формируют навыки быстрого принятия решений в нестандартной ситуации, развивают логическое и пространственное мышление [1]);¹
- *воспитательную* (участие в национальных играх формирует у детей уважение к народным традициям, чувство коллективизма, честность и ответственность [4]);²
- *оздоровительную* (регулярные игры укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту);
- *социализирующую* (игра создает среду для освоения социальных ролей, норм взаимодействия и навыков коммуникации, что особенно важно для детей младшего и среднего школьного возраста [6]).

Комплексный характер воздействия, заключают исследователи, делает национальные игры незаменимым инструментом формирования всесторонне развитой личности [11].

Влияние национальных игр на память, внимание и умственный потенциал учащихся

Механизм воздействия национальных подвижных игр на память отличается комплексным характером. Прежде всего, каждая игра предполагает обязательное запоминание правил, последовательности действий, распределения ролей и ритмических формул. Ребенок вынужден одновременно удерживать в рабочей памяти несколько элементов: свою роль, действия других участников, текущую игровую ситуацию и возможные варианты дальнейшего развития событий. Так активно тренируются и кратковременная, и оперативная память [8].

Особо следует отметить игры с речевым и ритмическим сопровождением, например, «Бойчечак» и «Ок терак — кўк терак», в которых дети запоминают ритмические тексты, считалки и речитативы, органично вплетенные в игровое действие. Психологами установлено, что запоминание, сопровождаемое ритмом, движением и эмоциональным переживанием, намного эффективнее и прочнее механического заучивания [6]. Имеет значение и фактор многократного повторения: в процессе игры ребенок неоднократно повторяет одни и те же правила и действия в меняющихся условиях, а это соответствует принципу распределенного повторения — одному из наиболее эффективных способов формирования долговременной памяти [5]. При этом повторение происходит не в форме скучного заучивания, а в живом, увлекательном контексте, поэтому устраняет психологическое сопротивление и повышает мотивацию к запоминанию. Исследования узбекских педагогов подтверждают положительное влияние национальных игр на мнемические процессы. Так, Н. Т. Азимова отмечает, что регулярное включение подвижных игр в уроки начальных классов позволяет значительно улучшить показатели слуховой и двигательной памяти уже через один учебный год [12].

Самой природой игрового процесса обусловлено и влияние национальных игр на концентрацию внимания. Успешное участие в игре требует от ребенка постоянной бдительности, быстрой реакции на изменение ситуации, одновременного слежения за несколькими объектами и мгновенного переключения с одного действия на другое [11].

Показательна в этом отношении игра «Кўшимча»: участники должны моментально реагировать на сигнал ведущего, одновременно следить за поведением других игроков и соблюдать правила. Интенсивность такой тренировки внимания в условиях эмоциональной возбужденности и соревновательного азарта превосходит любое искусственное упражнение на внимание, предлагаемое в рамках стандартного учебного занятия [3].

Кроме того, подвижные игры эффективно снимают явление «учебной усталости» — состояния, при котором после продолжительной умственной нагрузки концентрация внимания резко падает. Кратковременная физическая активность в форме подвижной игры во время динамической паузы позволяет восстановить работоспособность нервной системы учащихся и вернуть им способность к сосредоточенной умственной деятельности [5]. Физиологи установили, что 10–15 минут активной подвижной игры в середине учебного дня способны повысить уровень концентрации внимания на последующих уроках на 20–30 % [2]. Исследования А. Л. Сиротюк показывают, что регулярное включение двигательной активности в образовательный процесс снижает проявления синдрома дефицита внимания у детей и повышает общий уровень произвольной регуляции поведения [1].¹

Развитие умственного потенциала при помощи национальных игр проявляется в формировании логического и стратегического мышления. Участвуя в игре, ребенок постоянно вынужден анализировать игровую ситуацию, предсказывать действия соперников, разрабатывать собственную стратегию и быстро менять ее при изменении обстоятельств. В командных играх (например, «Оқ терак — кўк терак») дети не только действуют самостоятельно, но и согласовывают свои шаги с товарищами по команде. Так развиваются коммуникативные навыки и умение учитывать точку зрения другого человека [4].² Игры, требующие ориентирования в пространстве и выполнения точных движений (например, «Сурпа»), развивают пространственное мышление, которое, по данным нейробиологических исследований, тесно связано с успехами в математике и других точных науках [13]. В этом контексте показательно, что включение элементов национальных состязаний (прыжков через препятствия, метаний, перетягиваний) в уроки легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр позволяет разнообразить двигательный опыт учащихся и одновременно тренировать их пространственное мышление, координацию и способность к быстрой оценке ситуации [10].

Интеграция национальных игр в образовательный процесс

Педагогическая ценность национальных подвижных игр наиболее полно раскрывается при их систематическом и методически грамотном включении в образовательный процесс. Существует несколько основных форм такой интеграции.

Первая и наиболее естественная форма — включение игр в уроки физической культуры. Национальные игры могут составлять как основную часть занятия, так и его завершающий этап. Педагогу важно не просто организовать игру, но и целенаправленно акцентировать внимание учащихся на ее правилах, ролях и стратегиях, усиливая тем самым когнитивный эффект [11]. Следующая форма — динамические паузы на предметных уроках. Кратковременные (5–7 минут) игровые паузы позволяют снять умственное напряжение и переключить внимание учащихся перед продолжением занятия. Педагоги, использовавшие национальные игры в качестве динамических пауз на уроках математики, родного языка и окружающего мира, как выявили исследователи, смогли заметно повысить дисциплину и вовлечённость учащихся в учебный процесс [14]. Наконец, еще одной формой является внеурочная деятельность. Кружковая работа по национальным играм, спортивные праздники, народные фестивали и соревнования создают возможности для регулярной практики национальных игр в свободной, неформальной атмосфере, а в результате формируется интерес детей к народным традициям и поддержанию высокого уровня двигательной активности за пределами обязательных занятий.

Для успешной реализации всех перечисленных форм педагогу необходимо соблюдать ряд методических принципов: систематичность применения игр, постепенное усложнение правил и игровых задач, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, создание атмосферы доброжелательного соперничества и общей радости от игры. При соблюдении указанных принципов национальные подвижные игры раскрывают свой полный педагогический потенциал и оказывают положительное воздействие на интеллектуальное развитие учащихся. Ученые подтверждают, что систематическое использование национальных игр в образовательном процессе начальной школы способствует формированию познавательной активности, любознательности, инициативности и способности к быстрому принятию решений в нестандартных ситуациях. Игровая деятельность создает условия для развития оперативного мышления и умственной деятельности в целом [15].

Итак, на основе проведенного анализа можно сформулировать следующие практические рекомендации для педагогов:

- включать национальные подвижные игры в уроки физической культуры не реже двух раз в неделю, целенаправленно подбирая их с учетом возрастных и когнитивных задач учащихся;
- практиковать игровые динамические паузы на уроках общеобразовательного цикла продолжительностью 5–10 минут, особенно в середине учебного дня;
- организовывать внеурочные мероприятия на основе национальной игровой традиции (кружки, турниры, народные праздники);
- проводить методические семинары по технологии применения национальных игр в когнитивном развитии учащихся.

Заключение

Физическая активность и интеллектуальное развитие ребенка находятся в прямой взаимосвязи. Регулярные двигательные нагрузки стимулируют нейропластичность мозга, улучшают кровоснабжение нервных тканей и создают оптимальные биохимические условия для развития внимания, памяти и мышления. Национальные подвижные игры сочетают двигательную активность с интеллектуальными и эмоциональными нагрузками и реализуют этот потенциал наиболее полно и эффективно.

Узбекские национальные подвижные игры являются частью богатого педагогического наследия и органично вписываются в задачи современного образования. Их ценность состоит в комплексности воздействия на личность учащегося: развиваются физические качества, когнитивные способности, эмоциональная устойчивость и социальные навыки.

Механизмы влияния национальных игр на память, внимание и умственный потенциал научно обоснованы и практически подтверждены. Игры тренируют кратковременную и долговременную память путем запоминания правил, ролей и ритмических текстов; развивают все основные свойства внимания (концентрацию, устойчивость, распределение и переключаемость); формируют навыки логического и стратегического мышления, пространственного восприятия.

Интеграция национальных подвижных игр в образовательный процесс является педагогически целесообразной и государственно значимой задачей, поэтому требует системного внедрения национальных игр во все уровни и формы образовательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахмонова, Н. С. Психология педагогического общения и педагогический такт / Н. С. Абдурахмонова // Молодой ученый. — 2015. — № 12(92). — С. 690–692. — EDN TXLYLV.
2. Hillman C.H. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition / C.H. Hillman, K.I. Erickson, A.F. Kramer // Nature Reviews Neuroscience. — 2008. — Vol. 9, No. 1. — P. 58–65. — DOI: 10.1038/nrn2298.
3. Усмонов Қ.У. Узбекские народные игры = Ўзбек халқ ўйинлари / Қ.У. Усмонов, М. Нишонов. — Тошкент: Ўқитувчи, 1992. — 160 с. — ISBN 978-9943-8398-9-2.
4. Трегубова, Н. А. Педагогическая психология в педагогическом вузе / Н. А. Трегубова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2010. — № 5. — С. 310–312. — EDN RCTBCP.
5. Безруких М. М. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. — Москва: Образование от А до Я, 2000. — 319 с.
6. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребёнка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62–68.
7. Мурзина И. Я. Народные подвижные игры: педагогический потенциал / И. Я. Мурзина // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. — 2018. — Т. 24, № 2(174). — С. 176–184.
8. Лурия А. Р. Внимание и память / А. Р. Лурия. — Москва: Изд-во МГУ, 1975. — 106 с.
9. Исокова Н. Б. Узбекские национальные игры и их воспитательное значение / Н. Б. Исокова // Экономика и социум. — 2020. — № 5(72). — С. 707–709. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uzbekskie-natsionalnye-igry-i-ih-vospitatelnoe-znachenie?ysclid=mtkjhv0a1z322234842> (дата обращения: 02.09.2026).
10. Шалгинова В. И. Национальные игры и состязания в системе физического воспитания школьников / В. И. Шалгинова, В. С. Шеремет // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-igry-i-sostyazaniya-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov?ysclid=mtkji0jd20129469099> (дата обращения: 02.09.2026).
11. Тўраев Б. Х. Воспитательное значение национальных игр = Миллий ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти / Б. Х. Тўраев. — Тошкент: ТДПУ нашриёти, 2010. — 98 с.
12. Азимова Н. Т. Методика применения национальных игр на уроках в начальных классах = Миллий ўйинларни бошланғич синф дарсларида татбиқ этиш методикаси / Н. Т. Азимова // Халқ таълими. — 2015. — № 3. — С. 44–48.
13. Diamond A. Effects of physical exercise on executive functions: going beyond simply moving to moving with thought / A. Diamond // Annals of Sports Medicine and Research. — 2015. — Vol. 2, No. 1. — P. 1011–1017.
14. Холматова Д. Р. Эффективность использования национальных игр на уроках физической культуры = Жисмоний тарбия дарсларида миллий ўйинлардан фойдаланишнинг самарадорлиги / Д. Р. Холматова // Педагогика фанлари: назария ва амалиёт. — Тошкент, 2019. — № 2. — С. 31–36.
15. Сармантаев А. С. Формирование познавательной активности школьников посредством национальных игр / А. С. Сармантаев, С. Ануар, С. К. Смагулов // Инновационная наука. — 2019. — № 2. — С. 141–143. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-poznavatelnoy-aktivnosti-shkolnikov-posredstvom-natsionalnyh-igr?ysclid=mtkji0jd20129469099> (дата обращения: 02.09.2026).

Matyokubova Nargiza

Educational and Scientific Research Center «Yakhont», Khorezm, Republic of Uzbekistan
E-mail: nmatyoqubova726@gmail.com

Uzbek national outdoor games as a means of developing schoolchildren's cognitive abilities

Abstract. The article examines the pedagogical potential of Uzbek national outdoor games as a means of developing schoolchildren's cognitive abilities: memory, attention, and intellectual potential. The theoretical and methodological basis of the study consists of neurobiological concepts of the relationship between physical activity and cognitive development, L. S. Vygotsky's cultural-historical theory about the role of play in mental development, and research in the field of ethnopedagogy, which considers folk games as a means of transmitting cultural experience and shaping personality. The paper summarizes modern approaches to the classification of national games and highlights their developmental, educational, health-promoting, and socializing functions. Based on an analysis of scientific literature and a synthesis of pedagogical experience, it has been shown that the use of national games in the educational process has a positive impact on the neurobiological mechanisms of learning, helps strengthen short-term and long-term memory, increases attention stability and concentration, and promotes the development of logical and strategic thinking. Special attention is paid to specific mechanisms of cognitive influence: memorizing rules and rhythmic formulas, training the distribution and switching of attention in a dynamic game situation, and developing skills in spatial orientation and rapid decision-making. The systematic inclusion of national games in physical education lessons and dynamic breaks helps to relieve «learning fatigue» and restore students' mental performance. The expediency of integrating national active games into physical education lessons, dynamic breaks, and extracurricular activities has been substantiated. Recommendations for teachers on the use of this pedagogical tool have been formulated.

Keywords: national active games; Uzbek folk games; cognitive development; memory; attention; mental potential; physical activity; educational process; primary school