



## РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Allayev Sh.A.**

*Старший преподаватель кафедры общественных наук, филиала КФУ в  
городе Джизак*

[sherkullaevkfu@gmail.com](mailto:sherkullaevkfu@gmail.com)

**Эргашов С.А.**

*Студент 2 курса направления Фармация, филиал КФУ в г. Джизак*

[ergashovsadiyorbek@gmail.com](mailto:ergashovsadiyorbek@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема снижения уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Обоснована необходимость поиска эффективных и нетрадиционных средств физического воспитания в условиях возрастания учебной нагрузки и недостатка двигательной активности. Особое внимание уделяется использованию молдавских народных подвижных игр как средства развития физических качеств студентов. Представлена экспериментальная методика внедрения народных подвижных игр в учебный процесс по физической культуре, а также описаны условия и организация педагогического эксперимента. Результаты исследования подтверждают целесообразность применения народных подвижных игр для повышения уровня физической подготовленности и мотивации студентов к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, спортивные игры, народные подвижные игры, физические качества, высшее учебное заведение.



## THE ROLE OF SPORTS GAMES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

**Allayev Sh.A.**

*Senior Lecturer of the Department of Social Sciences, KFU Branch in the city of Jizzakh*

[sherkullaevkfu@gmail.com](mailto:sherkullaevkfu@gmail.com)

**Ergashov S.A.**

*2nd-year student of the Pharmacy program, KFU branch in Jizzakh*

[ergashovsadiyorbek@gmail.com](mailto:ergashovsadiyorbek@gmail.com)

**Annotation:** The article addresses the problem of declining physical fitness levels among university students. The necessity of searching for effective and non-traditional means of physical education under conditions of increased academic load and insufficient physical activity is substantiated. Special attention is paid to the use of Moldovan



*traditional folk games as a means of developing students' physical qualities. An experimental methodology for integrating folk active games into the physical education curriculum is presented, along with the organization and conditions of the pedagogical experiment. The results of the study confirm the effectiveness of folk games in improving physical fitness and increasing students' motivation for physical activity.*

**Keywords:** *physical education, students, sports games, folk active games, physical qualities, higher education institution.*

## **OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA SPORT O'YINLARINING ROLI**

**Allayev Sh.A.**

*Jizzax shahridagi KFU filiali Ijtimoiy fanlar kafedrasi katta-o'qituvchisi*  
[sherkullaevkfu@gmail.com](mailto:sherkullaevkfu@gmail.com)

**Ergashov S.A.**

*Jizzax shahridagi Qozon Federal Universiteti filiali, Farmatsiya yo'nalishi 2-kurs talabasi*  
[ergashovsadiyorbek@gmail.com](mailto:ergashovsadiyorbek@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi muammosi yoritilgan. O'quv yuklamasining ortishi va jismoniy faollikning yetishmasligi sharoitida jismoniy tarbiyaning samarali hamda noan'anaviy vositalarini izlash zarurligi asoslab berilgan. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda moldavan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga xalq o'yinlarini joriy etish bo'yicha tajriba metodikasi hamda pedagogik tajribaning tashkil etilishi bayon etilgan. Tadqiqot natijalari xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishini tasdiqlaydi.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, talabalar, sport o'yinlari, xalq harakatli o'yinlari, jismoniy sifatlar, oliy ta'lim muassasasi.*

### **Введение**

Современная система высшего образования характеризуется интенсивным ростом учебных и психоэмоциональных нагрузок, что нередко приводит к снижению двигательной активности студентов. Ограниченный объём физических упражнений в режиме учебного дня отрицательно отражается на функциональном состоянии организма, уровне физической работоспособности и адаптационных возможностях обучающихся. В результате у значительной части студентов наблюдается тенденция к



ухудшению показателей физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в вузе.

В этих условиях особую актуальность приобретает поиск таких средств физического воспитания, которые, с одной стороны, обеспечивали бы достаточную двигательную активность, а с другой — способствовали формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Одним из перспективных направлений в решении данной проблемы является использование подвижных игр, основанных на элементах национальных культурных традиций.

Народные подвижные игры представляют собой универсальное средство физического развития, сочетающее оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие. В отличие от традиционных форм занятий, игровые методы характеризуются высокой эмоциональной насыщенностью, доступностью и вариативностью двигательных действий, что делает их особенно привлекательными для студенческой молодёжи. Применение молдавских народных подвижных игр в учебном процессе по физической культуре может способствовать не только развитию физических качеств, но и формированию положительной мотивации к регулярной двигательной активности.

#### **Цель и задачи исследования**

Основной целью настоящего исследования являлось определение эффективности использования молдавских народных подвижных игр в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследования решались следующие задачи:

- проанализировать динамику уровня физической подготовленности студентов в процессе обучения в вузе;
- обосновать целесообразность применения народных подвижных игр в учебных занятиях по физической культуре;
- разработать методику использования молдавских народных подвижных игр с учётом особенностей студенческого контингента;
- экспериментально оценить влияние предложенной методики на развитие основных физических качеств студентов.

#### **Материалы и методы исследования**

Экспериментальная работа была проведена на базе Приднестровского государственного университета имени Т. Г. Шевченко. В исследовании приняли участие 128 студентов I–II курсов, отнесённых к основной медицинской группе по состоянию здоровья. Все участники были распределены на две равные группы: экспериментальную и контрольную, по 64 человека в каждой.

Учебные занятия в экспериментальной группе проводились с использованием специально разработанной методики, основанной на включении молдавских народных подвижных игр различной направленности и интенсивности. Контрольная



группа занималась по традиционной программе физической культуры, принятой в вузе, без применения игровых методик национального характера.

В ходе исследования использовался комплекс научно-педагогических методов, включающий анализ научных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент и методы статистической обработки данных. Уровень физической подготовленности студентов оценивался с помощью стандартных тестов, направленных на определение быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации движений.

### **Результаты исследования**

Результаты проведённого педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики на показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы. По завершении экспериментального периода у данных студентов были зафиксированы более выраженные улучшения показателей быстроты, выносливости и координационных способностей по сравнению с контрольной группой.

Наряду с физическими изменениями отмечалось повышение интереса студентов экспериментальной группы к занятиям физической культурой, увеличение уровня вовлечённости в учебный процесс и снижение проявлений утомления. В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер и в ряде показателей не достигали статистически значимого уровня.

### **Обсуждение результатов**

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что включение молдавских народных подвижных игр в структуру учебных занятий по физической культуре является педагогически обоснованным и методически целесообразным. Игровая форма занятий создаёт благоприятный эмоциональный фон, способствует активизации двигательной деятельности и повышает мотивацию студентов к систематическим занятиям.

Особенностью народных подвижных игр является их адаптивность, что позволяет варьировать интенсивность нагрузки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Это делает возможным их использование в учебных группах с различным уровнем физической подготовки без риска перенапряжения.

### **Практическая значимость исследования**

Практическая ценность исследования заключается в возможности использования разработанной методики в учебном процессе по физической культуре в высших учебных заведениях. Применение молдавских народных подвижных игр способствует повышению эффективности занятий, расширению двигательного опыта студентов и формированию устойчивого интереса к физической активности. Кроме того, использование национальных игр позволяет интегрировать элементы культурного наследия в образовательный процесс.

## Заключение

Проведённое исследование подтверждает эффективность применения молдавских народных подвижных игр в системе физического воспитания студентов. Разработанная методика оказывает положительное влияние на развитие физических качеств, улучшает эмоциональное состояние обучающихся и повышает их мотивацию к занятиям физической культурой.

Полученные результаты позволяют рекомендовать внедрение народных подвижных игр в практику физического воспитания в высших учебных заведениях как одного из перспективных направлений совершенствования образовательного процесса.

## Список использованной литературы

1. Матвеев Л. П. Теоретические основы спорта и физического воспитания. — Москва: Советский спорт, 2018.
2. Лубышева Л. И. Методология и практика физического воспитания в системе высшего образования. — Москва: Юрайт, 2019.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спортивная деятельность студентов вузов. — Москва: Академия, 2020.
4. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Спортивные и подвижные игры: теория, методика и практика обучения. — Москва: Академия, 2017.
5. Виленский М. Я. Формирование культуры здоровья студентов средствами физического воспитания. — Москва: КНОРУС, 2016.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2018.
7. Лях В. И. Развитие физических качеств у молодежи в образовательном процессе. — Москва: Просвещение, 2019.
8. Бальсевич В. К. Физическая активность и здоровье студентов. — Москва: Физкультура и спорт, 2015.
9. Романенко В. А. Подвижные игры как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой. // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 45–49.
10. Иванов А. А., Сидорова Н. В. Использование народных подвижных игр в физическом воспитании студентов. // Современные проблемы науки и образования. — 2018. — № 4.