

Бекмуратов Дамир Ербулатович

СКО Аккайынский район

село Трудовое

КГУ "Советская средняя школа

имени У.М.Ахмедсафина"

учитель физической культуры

Повышение физических способностей детей с помощью

казахских национальных игр в сельской школе

**Аннотация:**

В статье рассматривается влияние казахских национальных игр на развитие физических способностей школьников в сельской местности. Представлены примеры применения традиционных игр на уроках физической культуры, их влияние на силу, выносливость, координацию и ловкость детей. Исследование проведено в средней школе села Трудовое Аккайынского района СКО, где был организован эксперимент по включению национальных игр в учебный процесс. Полученные результаты свидетельствуют о значительном повышении уровня физической подготовки учащихся.

**Ключевые слова:** национальные игры, физические качества, школьники.

Национальные игры Казахстана являются не только частью культурного наследия, но и эффективным инструментом физического воспитания. В условиях сельской школы, где зачастую отсутствует современное спортивное оборудование, традиционные игры становятся доступным и полезным средством развития физических качеств детей.

В этой статье я хочу познакомить вас с исследованием, проведенным мною, как учителем физической культуры в сельской школе.

Цель исследования – определить, как национальные игры могут способствовать развитию физических способностей младших и средних школьников.

Исследование проводилось в течение 2024–2025 учебного года. В нем приняли участие 60 учащихся 2–6 классов. Использовались следующие методы:

• Анкетирование учащихся и учителей для выявления отношения к национальным играм.

• Педагогическое наблюдение за физическими показателями детей.

• Экспериментальное внедрение национальных игр в программу физического воспитания.

• Сравнительный анализ уровня физической подготовки до и после эксперимента.

В исследовании были выбраны следующие казахские национальные игры, направленные на развитие различных физических качеств:

**1. «Аударыспақ»** – развитие силы и выносливости

Игра является традиционной борьбой на лошадях, но в условиях школы ее можно адаптировать, используя эстафеты, борьбу в парах и упражнения на удержание равновесия. Эта игра развивает такие физические качества как силу, координацию, баланс, стратегическое мышление. Пример: Ученики соревновались в борьбе на мягких матах, имитируя «поединок» всадников.

2. **«Көкпар»** – ловкость и командное взаимодействие. В традиционной игре всадники борются за тушу козла. В школьном варианте можно использовать мяч или мешочек с песком. Эта игра развивает такие физические качества как ловкость, быстроту реакции, силу рук. Пример: Дети делились на команды и пытались передавать мешочек друг другу, одновременно защищая его от соперников.

3. **«Теңге алу»** – гибкость и координация. В оригинальной версии игроки на лошадях должны поднять монету с земли. В школьных условиях проводится аналог – учащиеся должны быстро поднять предмет, не касаясь земли коленями. Физические качества: Гибкость, ловкость, скорость. Пример: Дети выполняли задание на время – кто быстрее соберет разбросанные по площадке предметы.

**4. «Алтыбакан»** – развитие выносливости и чувства ритма. Это качели для коллективных игр, где дети должны двигаться в такт. Физические качества: Развитие координации, чувства ритма, группового взаимодействия. Пример: Игра использовалась в качестве разминки перед основными физическими упражнениями.

**Результаты исследования**

После внедрения национальных игр в программу физического воспитания были зафиксированы следующие изменения в физических показателях учащихся:

• Выносливость (бег 600 м) улучшилась в среднем на 15%.

• Сила рук (отжимания) увеличилась в среднем на 20%.

• Ловкость (прыжки, упражнения на баланс) улучшилась на 18%.

• Командные навыки стали более развитыми, что отметили 85% учителей.

Кроме того, 90% учащихся выразили желание продолжать участвовать в национальных играх, что говорит о высокой мотивации.

**Обсуждение и практические рекомендации**

1. Регулярное включение национальных игр в уроки физической культуры повышает интерес детей к занятиям.

2. Адаптация традиционных игр к школьным условиям позволяет развивать ключевые физические качества без необходимости сложного оборудования.

3. Комбинирование игр с традиционными спортивными упражнениями дает максимальный эффект в развитии физической подготовки.

Национальные игры Казахстана являются мощным инструментом физического воспитания в сельской школе. Они не только способствуют развитию физических способностей детей, но и формируют уважение к культурному наследию страны. Исследование подтвердило их эффективность и показало, что они могут успешно дополнять традиционные методы физической подготовки.

**Список использованной литературы**

1. Абдуллина, Г. М. Развитие физических качеств детей в условиях сельской школы // Педагогика и спорт. – 2022. – №4(19). – С. 56-63.

2. Асылбеков, Б. Т. Казахские национальные игры и их роль в физическом воспитании школьников. – Алматы: Қазақ университеті, 2021.

3. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2020–2025 годы [Электронный ресурс]. – Доступ: https://www.gov.kz.

4. Жумагалиев, Н. К. Физическая культура в сельской школе: проблемы и перспективы // Вестник педагогики. – 2023. – №2(14). – С. 77-85.

5. Касымов, А. Н. Национальные игры как инструмент воспитания патриотизма и физического развития. – Астана: НИЦ образования, 2022.

6. Омаров, С. Б. Физическое воспитание через национальные игры в системе среднего образования // Спорт и здоровье. – 2023. – №3(27). – С. 48-55.