

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.