

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы**

**Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры**



**Білім алушы жастар арасында ұлттық спорт түрлерін
ұйымдастыру және өткізу бойынша
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации и проведению национальных видов спорта
среди обучающейся молодежи**

**Астана
2023 жыл**

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының Ғылыми кеңесі шешімімен баспаға ұсынылды (01.11. 2023 ж. № 6 хаттама).

Әдістемелік ұсынымдар «Дене шынықтыру» пәні бойынша білім алып жатқан еліміздің жалпы білім беру ұйымдарындағы білім алушы жастар мен дене шынықтыру мұғалімдері, әдіскерлері үшін ұлттық спорт түрлерін өткізу, ұйымдастыруды оқып-үйренуіне арналған. Білім беру сапасын арттырудан басқа, ұлттық спорт түрлері дене қасиеттерін жан-жақты дамыту, рухани-патриоттық тәрбие беру, басқа пәндермен өзара байланыс және қоғамның әртүрлі салаларындағы педагогикалық оқытудың алғышарттары үшін толық және көлемді мәліметтер береді. Әдістемелік ұсынымдар ғылыми, оқу және әдістемелік ақпаратты қамтитын маңызды төрт бөлімнен тұрады.

Әдістемелік әзірлеменің дүниетанымдық маңызы зор және білім алушыларға, мұғалімдерге, тәрбиешілерге, әдіскерлерге, дене шынықтыру бойынша салауатты өмір салтын насихаттайтын адамдарға, сондай-ақ жалпы білім беру мекемелерінде ұлттық спорт түрлері туралы ақпарат алғысы келетін барлық оқырмандарға арналған.

МАЗМҰНЫ

1. Белгілеулер мен қысқартулар.....	4
2. Нормативтік сілтемелер	5
3. Алғы сөз	6
4. Кіріспе	7
5. I -бөлім. Жалпы білім беретін мектептердің оқу үдерісіне жас кезеңдері бойынша ұлттық спорт түрлерін енгізудің әдістемелік қажеттілігі мен пайда болу тарихы	8
6. II - бөлім. Қазақстан Республикасының өңірлік, климаттық-географиялық, жас ерекшеліктерін есепке ала, ұлттық спорт түрлерін оқу бағдарламасына іріктеу және орналастыру әдістері	14
7. III-бөлім. Оқыту бөлімдерінде ұлттық спорт түрлерін қолдана отырып, қозғалыс қасиеттерін дамыту бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	23
8. IV-бөлім. Сыныптан тыс және мектептен тыс уақытта жоспарлы және жоспардан тыс спорттық жарыстарды өткізу кезіндегі дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шаралар	38
9. Қорытынды	44
10. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	48

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

БДШ – бейімделген дене шынықтыру
ОБНБ – оқу бағдарламасының негізгі бөлігі
ОБВБ – оқу бағдарламасының вариативті бөлігі
МЖМББС – мемлекеттік жалпыға міндетті оқыту стандарты
ҚБ – қозғалыс белсенділігі
ҮЖ – үй жұмысы
ҚДМ – қозғалыс дағдылары мен машықтары
ҚР – қозғалыс режимі
БЖСМ – балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі
ЕСҚ – ерікті спорт қоғамы
ӨӨС – өкпенің өмірлік сыйымдылығы
ГҚСИ – Гарвардтың қадамдық сынақ индексі
ҮББИ – үздіксіз білім беру институты
ҒЖБМ – Ғылым және жоғары білім министрлігі
БҒМ- Білім және ғылым министрлігі
ОАМ – Оқу-ағарту министрлігі
ДС – дене салмағы
КҚӨ – кеуде қуысының көлемі
ЖДЖ – жалпы дамыту жаттығулары
ЖОМ – жалпы орта мектеп
ЖАО – жалпы ауырлық орталығы
БМ – бағдарламалық материал
ҚҚД – қозғалыс қасиеттерін дамыту
СК – спорт клубы
АМТ – арнайы медициналық топ
ДТЖ – дене тәрбиесінің жүйесі
ДТ – дене тәрбиесі
ФҚ – физикалық қасиеттер
ФД – физикалық дайындық
ФД – физикалық даму
ДШСЖ – дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары
ФЖ – физикалық жаттығулар
ЖСЖМС – жүрек соғу жиілігі, минутына соққылар
КСМГ – көпсалалы мектеп-гимназия
МЛ – мектеп-лицей
ГЭМГ – гуманитарлық-эстетикалық мектеп-гимназиясы
Б – барлығы, сыныптар
ЖұпЖ – жұптағы жұмыстар
БАЭ – білім алушының эксперименті
ФБ – формативті бағалау
ТЖ – топтық жұмыс
ЖЖ – жеке жұмыс
МК – мұғалім көрсетеді

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Нормативтік сілтемелер аталған әдістемелік ұсынымдардың заңдылығын көрсете отырып, бекітілген нормативтік актілер аясында қолданыста екендігін көрсетеді:

1) Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319 «Білім туралы» Заңы;

2) Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы ;

3) Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2022 жылғы 24 қарашадағы № 941 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2022-2026 жылдарға арналған тұжырымдамасы;

4) Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 726 қаулысымен бекітілген «Білімді ұлт» сапалы білім беру» ұлттық жобасы;

5) Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығымен бекітілген «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы».

АЛҒЫ СӨЗ

Білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарды жас ерекшеліктері бойынша ойнату әдістері алуан. Заманға сай, ойын түрлерін білім алушылар арасында қызықты етіп өтетіндей, әрбір ұлттық ойындардың оқыту әдістемесін жергілікті, аймақтық, өңірлік ерекшеліктерге орай, жасақтау керек. Әрбір баланың санасына ойынды сіңіру үшін, қызықты да дұрыс әдістерді қолданған жөн.

Қазақтың ұлттық ойындарының кез келгенін білім беру мекемелеріндегі білім алушының жасына қарамастан, қазіргі заманға сай етіп, жаңаша үйретуге болады. Қазақтың ұлттық ойындарын балаға жеткізудің бірі – сабақта қолданылатын көрнекі құралдар. Әдемі көркемделген, ұлттық нақышта өрнектелген, ұлттық ою-өрнектер қолданылып, салынған плакаттар кез келген бала үшін түсінікті болады. Ойын ережелері көзге түсетін жерлерде ілініп тұрғаны абзал. Ұлттық ойындарды бейнелеген кітапшалардың көптеп шығарылуы білім алушылардың дүниетанымын кеңейтеді. Ақпараттық тұрғыда ұлттық ойындарды дәріптейтін оқу және оқу-әдістемелік әдебиеттерді насихаттау арқылы байырғы салт-дәстүрді ұстанып, сақтаған жөн. Қазақтың ұлттық ойындары пайдаланылған ашық сабақтарды оргтехниканы қолдану арқылы көрсетуді көбейтіп, ұмытылып бара жатқан қазақи тәрбие мен ой-сананы соңғы ғасырда кеңестік тәртіппен өскен, түп-тамырын жоғалта бастаған, әсіресе, қалалық өскелең ұрпақ арасында жарнамалаған жөн. Әрбір мектеп басшылығы дене шынықтыру пәнінің оқу жоспарлары мен бағдарламаларына білім алушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес, ұлттық ойындардың түрлерін енгізіп, үнемі бақылауда ұстап отырса, уақыт өте келе, бұл үрдіс табиғи заңды секілді, болып қала бермек.

Ұлттық ойындарды, соның ішінде, тәрбиелік, рухани, патриоттық тұрғыдағы адами қасиеттерді дамытатын ойындарды баса айтатын болсақ, қазақтың ұлттық ойындары білім беру мекемелеріндегі білім алушылар үшін оларды өткізу барысында өскелең ұрпақты тәрбиелеуде маңызы зор екенін өмірлік тәжірибе көрсетуде. Әрбір жастық буын бойынша сабақтардың ұлттық ойындарға байланысты берілген бөлімдерінде аталған ойындардың ойнау тәсілдерін үйретіп, сабақ сайын жетілдіріп, қайталау арқылы пысықтап отырса, үлкен өмірге қадам басып, азамат атанғанда, ұлтын сүйер нағыз патриот боп өсері анық.

КІРІСПЕ

Білім беру мекемелеріндегі барлық сынып білім алушылары үшін дене тәрбиесінің мақсаты – олардың жан-жақты дамуына жағдай жасау болып табылады. Дене шынықтырудың құрамдас бөлігіне: мықты денсаулық, жақсы дамыған дене бітімі, қозғалыс қабілеттіліктерінің оңтайланған деңгейі, дене шынықтыру саласындағы алған білімдері мен дағды-машықтары, ішкі - сыртқы уәждемелері мен дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық іс - қызметтердің игерілген амал - тәсілдерімен (дағдыларымен) қоса, білім беру мекемелерінің дене шынықтыру сабақтарында өтетін спорт түрлерін, соның ішінде, ұлттық спорт түрлерін игеруді іске асыру кіреді.

Білім алушы жастар арасында ұлттық спорт түрлерін ұйымдастыру және өткізу бойынша осы әдістемелік ұсынымдарда, қазақтың ұлттық ойындарында көрініс беретін жеке тұлғаның дене және рухани жетілдіруіне бағытталған құндылықтық бағдарларды тәрбиелеу, дене жаттығуларымен жүйелі айналысуға деген қажеттіліктер мен ішкі-сыртқы уәждемелерді, рухани және күш-еріктік қасиеттерді, өзара ізгіліктік қарым-қатынастарды орнату, өз қатарластарымен араласу тәжірибесін қалыптастыру секілді, құндылықтарға баса мән берген абзал. Осылар арқылы ол алға қойған мақсат-міндеттерін орындайды.

Білім алушылардың физикалық қасиеттерін жетілдіруде және олардың дене жаттығуларымен өздігінше айналысулары үшін денсаулығын, дене және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғары деңгейде қолдап тұруына арналған алынған білімдер мен дағды-машықтарды шығармашылық тұрғыдағы қолдану амал-тәсілдері мен әдістеріне үйрету қажет.

Бүгінгі қоғам дамуының білім саласындағы басты міндеттерінің бірі – жас ұрпақты тәрбиелеуде бәсекеге қабілетті мамандар даярлаудағы заманауи талаптар үдерісінен қалыс қалмау. Осы тұрғыдан алғанда, салауатты өмір салтын қалыптастыруда, әсіресе, халықтық педагогикадағы ұлттық спорт ойындарын оқыту үрдісіне енгізу мен пайдалану жөнінде ғылыми-теориялық, әдіснамалық, әдістемелік даярлық сапасын арттыру өзекті мәселе. Сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыру мен болашақ мамандарды даярлауда қоғамымыздың жаңа әлеуметтік тапсырыстары, ең алдымен мазмұнын, формалары мен әдістерін өзгертуді, екіншіден білім беру жүйесін жаңарту мен қайта құру қағидаларына сәйкес жаңа деңгейге көтеруді көздейді. Бұл болашақ мамандарды даярлауда оқыту үрдісінде оқушылардың сабақтан тыс уақытында ұлттық спорт ойындарын тәрбие құралы ретінде пайдалана білуге даярлығын қалыптастырудың аса көкейкесті мәселе екендігін дәлелдейді.

Бұл мәселенің ең алдымен теориялық-әдіснамалық негізін зерттеу мақсатында ғылыми еңбектер мен әдебиеттерге жасалынған талдауда «ойын», «ұлттық спорттық ойындары» т.б. ұғымдарына анықтама бере отырып олардың өзара байланысын жан-жақты ашып, сонымен қатар ұлттық спорттық ойындарын оқыту үрдісінде пайдаланудың әдістемелік негіздері қарастырылды. Ең алдымен орта білім беру мекемелерінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда мұғалімнің ұлттық спорттық ойындарды тәрбие құралы ретінде

пайдалануда «ойын», «ұлттық спорттық ойындары» ұғымдарының ғылыми-теориялық мазмұны мен олардың шығу тарихы туралы түсінігі болуы қажет. Мұндағы негізгі мәселе ұлттық спорт түрлері әлеуметтік-педагогикалық және қоғамдық құбылыс екеніне баса назар аударып, ойынның әр кезде және уақытта жалпы әлемдік маңызға ие болуында.

Қазақ халқының рухани мұралары кезінде қағазға түспей ауызша айтылып, ауыздан-ауызға ілініп, көпшіліктің құлағына жетіп игілігіне айналған. Ойын туралы пікірі де қағазға түспей ауызша айтылып, келе-келе ұмыт болған. Бүгінгі таңда өскелең ұрпаққа түсініктемелер емес, ойын ережелерінің өзі, олардың пайда болу тарихы, ұлттық көрініс рухында білім берудегі өзектілігі қажет. Сондықтан сонау орта ғасырлардағы қазақ халқы туралы жазбаларда халықтың этнографиялық зерттеулерінде ұлттық ойындар мен ойын-сауықтар туралы көптеген мәліметтер бар. Бұл ұлттық ойындардың әлеуметтік негізі мен мәні туралы мағлұмат бергенімен, педагогикалық тұрғыдан әлі толық анықталмаған. Тарихи деректерге сүйенсек, ұлттық спорт ойындарының әлеуметтік-педагогикалық маңызы туралы ілімнің дамуы туралы ой-пікірлерді білім беру мекемелерінде заманауи оқыту үдерісінің талаптарына сай келетіндей, кең мағынада алып қарауды қажет етеді.

Әлеуметтік-саяси тұрғыдан алғанда, бүгінгі таңда қазақ халқы ғасырлар тоғысында тәуелсіз мемлекет ретінде өзінің қоғамдағы саяси, әлеуметтік-экономикалық, мәдени білім парадигмасы жүйесін әлемдік өркениетке ықпалдастыруда. Өйткені кез-келген тәуелсіз мемлекеттің рухани даму үрдістерінің өзіндік ерекшелігі, оның аумағында тұрған халықтардың бүгінгі өмірінен туындап, оның тарихи сабақтастығы және салт-дәстүрімен айқындалады. Сондай-ақ оның өткен өмірі із-түссіз жоғалып кетпей, ұлттық сана мен халықтық идеяда мәдени әлеуметтік құндылықтар жүйесінде белгілі ретпен жинақталады. Міне, сол ғасырлар қойнауында қорытылып, жинақталып қалыптасқан қазақ халқының ұлттық спорт ойындары туралы білімнің озық, өнегелі үлгілерін қазіргі таңдағы білім беру мекемелерінің оқу үдерісіне енгізе отырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруда қолдану бүгінгі күннің басты міндеті болып отыр.

I. Жалпы білім беретін мектептердің оқу үдерісіне жас кезеңдері бойынша ұлттық спорт түрлерін енгізудің әдістемелік қажеттілігі мен пайда болу тарихы

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру – білім беру мекемелеріндегі қазіргі міндеттердің бірі. Білім алушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Сол себепті, жалпы білім беретін оқу орындарының оқу үдерісінде физикалық қасиеттерін

дамытумен қатар, тәрбиелік құндылықтары мен халықтың салт-дәстүрлерін дәріптейтін, жас ерекшеліктеріне және материалдық құрал-жабдықтық сұраныс қажеттіліктеріне сай, соншалықты қаржылық шығындарды талап етпейтін ұлттық ойындарды енгізудің барлық (әлеуметтік, саяси, экономикалық және т.б.) аясын қамту, тәрбиелік тұрғыда ойындардың пайда болу тарихын оқыту – соңғы уақыттарда елімізде болып жатқан өзгерістерге сай болып келеді.

Көне дәуір зерттеушілерінің ғылыми еңбектері арқылы тарихтан білетініміздей, кез келген ойындар мен дене қимылдары ең алдымен, адамзаттың биологиялық түр ретінде өз-өзін қорғауын, ұрпағының көбеюін және еңбек пен күнкөріс қамынан басқа бос уақытта ермек ретінде қолданған. Яғни, ойын арқылы адамзат көне заманнан бері ішкі және сыртқы жаулардан қорғану, күнкөріс қамын жақсарту, жерді жаулап алу немесе қорғау, аң аулайтын немесе егін егетін аймағын, көбейту мақсатында қолданды. Бертін келе, шұрайлы жерлерге немесе көшпенді елде ең қажетті деп саналатын мал жайылымына талас секілді, тайпалық-рулық басымдыққа жету үшін әлеуметтік-тұрмыстық ара қайшылықтарды күшпен шешудің салдарынан адамның негізгі физикалық қасиеттерін жетілдіретін қимыл-қозғалыс әрекеттерін үйрену маңызды бола бастады. Соған байланысты, әр дәуірдің, заманның жауынгерлікке жақын ойын түрлері пайда болды. Бейбіт заманда бұл ойындар әр рудың, тайпаның ұл-қыздарының физикалық қасиеттерін байқауға арналған жарыстар түрінде өткізіліп жүрді. Мәселен, әлемдегі барлық халықтар секілді, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз куу», «Тоғызқұмалақ» т.б. шабуылдық немесе қорғаныстық мақсаттағы жауынгерлік қимыл-қозғалыстардан басқа, балалардың бейбіт кезеңде еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттыратын.

Заман өткен сайын, ойын түрлері ізгіленіп, олардың басым көбі жарыстық жағдайда өткізіле бастады. Дана халқымыз ойынды – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе деп бағалады.

Орыстың белгілі педагогі В.И.Сухомлинский: «...Өскелең ұрпақты толыққанды тәрбиелеуде ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды...», – дейді. Демек, халықтық ойындар арқылы шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы байи түседі.

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтері білім алушылардың жас ерекшеліктерімен қоса, сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай қолданылады. Дене шынықтыру мұғалімі ұлттық ойын түрлерін таңдағанда сыныптардағы психологиялық хал-ахуалды да қаперіне алған жөн. Сонда ғана оның білімдік, сауықтыру мақсаттарымен қоса, танымдық, тәрбиелік маңызы да арта түседі. Қазақтың ұлттық ойындарының тәрбиелік маңызы мынада: ол баланың бойында зеректік, білгірлік, дене қасиеттерін жетілдірумен қатар, отансүйгіштікке, ізгілікке, үлкендерді сыйлай білу және басқа да адами қасиеттерге баулиды.

Сонау патшалы Ресей кезінде-ақ қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға

білім берудегі тәрбиелік мәніне аса көңіл бөліп, өткен ұрпақтың дәстүрі мен салтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуін, оның атқаратын қызметін жоғары бағалай білді. Олар жастардың ойлауының эстетикалық және адамгершілік қажеттіліктерінің өсуін, оның рөлін жоғары бағалауға, білімге, мәдениетке, тәрбиеге, оның ішінде дене тәрбиесіне ұмтылатын адамдардың ойлары мен іс-әрекеттерін мойындауға, түсінуге шақырды.

Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – қиын кезеңде өмір сүрген халықтың данышпандығының белгісі.

XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

Жалпы ойындар;

Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;

Ашық алаңқайдағы ойындар;

Қыс мезгіліндегі ойындар;

Мерекелік ойындар немесе демалыс уақытындағы ойындары;

Ат үстіндегі ойындар;

Аттракциондық-көрініс ойындар.

Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындарын спорттық ойындардан ажыратып, алғаш рет бөліп қараған ғалым М.Гуннер қазақ ойындарына топтамалық жіктеу жасай отырып, ұлттық ойындарды оқу үрдісінде пайдалануға ұсыныс жасайды.

Қазақтың ұлттық спорт түрлері – халқымыздың өмірімен бірге дамып келе жатқан мәдени жетістіктерінің маңызды бір саласы. Қазақ халқының аталған спорт түрлері 1920-1930 жылдар аралығында қазіргі заманға сай бір жүйеге келтіріліп, олардың түрлері бойынша арнайы спорт жарыстары өткізіле бастады. Оған жергілікті жерлерде: ауыл, аудан, облыс көлемінде ұйымдастырылған үйірмелер мен секциялар негіз болды. 1938 жылы Алматыда колхозшылардың республикалық спартакиадасы өткізілді, ал 1944-1947 жылдар аралығында қазақтың ұлттық спорт түрлерін тұтас қамтыған жеке-жеке жарыстар ұйымдастырылды. Осы кезден бастап Қазақстанда қазақтың ұлттық спорт түрлері басқа әлемдік спорт түрлерімен қатар дамып, халқымыздың денсаулығын нығайтуға икемді де епті, күшті де төзімді болып өсіп жетілуіне зор пайдасын тигізіп келеді. Ұлттық спорт түрлері ойындарының өте кең тараған түрлері: «Қазақ күресі», тоғызқұмалақ, асық ату, ат спорты ойындары (көкпар, аударыспақ, бәйге, қыз қуу) сияқты ойын түрлері көне заманнан осы заманға дейін халықпен бірге жасасып келеді.

Ұлт ойындары ертеден-ақ жалпы этнографиялық әдет-ғұрыппен бірге дамып, жетіліп, ендігі жерде өз алдына бір бөлек зерттеуді керек ететін қазақ этнографиясының бір бұтағы болып саналады.

Қазақ этнографиясының күдіретті бір тармағы ретінде ұлттық ойындарының дамуы тек қоғамның өзгеруіне байланысты әлеуметтік-экономикалық жағдайдың негізінде дамып отыр.

Күрестің ұлттық түрі – қазақ күресі. Қазақ күресінің даму тарихы тереңде жатыр. Қазақ халқының өмір сүру салты көшпенді тұрмысқа бейімделгендіктен, күнделікті іс-әрекетінің өзі өмір сүру үшін күрес болды. Тарихқа көз жүгіртсек көшпенді тайпалардың түп атасы сақ, ғұн, түркілер дәуірінде садақ атудан, ат үстінде найзаласудан тағы басқа дәстүрлі сайыстар өтетіні жайлы нақты деректер бар. Ата-бабаларымыздан қалған жекпе-жек сайыс өнерінің бірінде қазақ күресінің өзіндік орны бар. XX ғасырдың басына дейін ел ішінде күрестің бірізді жүйеленген тәртібі болған жоқ. Сондықтан да әрбір өңірде күрес ішкі ерекшеліктерін сақтай отырып, қалыптасқан.

Қазақ күресінің ғылыми жүйеленуі 1920 жылдан басталған. 1936 жылы Семей қаласында қазақша күрестен Қазақстан чемпионаты өткен. «Қазақ күресі» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аудандары арасындағы спартакиада аясында өткізілді. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп отырған.

Қазақ күресінде лақтыру, шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Ойынның ережесі бойынша жатып күресуге болмайды. Қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады. Адамның ептілігі мен жылдамдығы, шымырлығы мен ой жүйріктігі басым палуандар жеңіске жетеді. Бұл күні палуандар тек алпауыт алпамсадай азаматтар ғана емес, орта салмақты, арықша келген азаматтарда болады. Себебі мұнда ең бастысы сенің жігерің мен ұмтылысың.

Қазақ тарихында жауырыны жерге тимеген батыр аталарымыз да жоқ емес. Аттың ертоқымсыз құлағында ойнап, ерлігімен, батырлығымен, батылдығымен, палуандылығымен көзге түскен. Махамбеттей ер тұлғалы батырлар, Балуан Шолақ сынды ат үсті ойынының түрлі тәсілдерін меңгерген, күш өнерін көрсеткен спортшы, жауырыны жерге тимеген палуан, қазақ елін әлемге танытқан Қажымұқандай аталарымызды айтпау мүмкін емес.

1990 жылдары атақты балуан Әбілсейіт Айханов ағамыз өзі бас болып Қазақ күресі (ол жылдары «Қазақша күрес» деп аталатын) ережесін жазып, ол ереже 1990-1995 жылдарға дейін қолданыста болды. Одан кейін күрес ережесін жетілдіріп, қазіргі палуандар киіп күресіп жүрген күрес киімінің негізін жасаған тағы бір азамат – Елемес Әлімханов. Бұл кісінің де Қазақ күресіне сіңірген еңбегі зор. 2002 жылдардан бастап осы күрестің қыр-сырын білетін Бауыржан Жаналин, Марат Жақитов, Діқанбай Биткөзов сияқты мамандар қазір қолданыста жүрген ережені дүниеге әкелді. 2004 жылы Берлин қаласында өткен Дүниежүзі қазақтарының кіші құрылтайында «Қазақ күресі» бойынша халықаралық федерация құрылып, оның басшысы болып Серік Төкеев сайланды. Осы уақытқа дейін бірнеше рет халықаралық деңгейде ірі жарыстар өткізілді.

Көптеген ғалымдардың, әдіскер-мұғалімдердің, мамандардың және басқа да білім беру мен тәрбие саласында елеулі ғылыми, оқу-әдістемелік еңбектері бар қайраткерлердің есімдерін атап өту керек, олардың шығармашылық,

жанашылдық, елжандылық тұрғыдағы туындылары Кеңес Одағы заманында ұлттық ойындардың маңызын, қажеттілігі туралы болды. Мысалы, М.Жұмабаев қазақтың ұлттық ойындарын халық мәдениетінен бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдаса, ұлттық ойындарды зерттеген авторлар қатарында М.Тәнекеев, Б.Төтенаев, М.Балғымбаев, Ә.Бүркітбаев, т.б. аталмыш ойындарға сипаттама берумен қатар, сол уақыттағы заман талаптарына сай, оларды оқытудың өздігінше әдістемелерін ұсынып жатты.

Әсіресе М.Тәнекеевтің қазақтың ұлттық және дәстүрлі ойындарын зерттеген деректерінің өзі жеке мәселе. Оның негізгі еңбектері Қазақстандағы спорт пен дене тәрбиесі саласына арналған. Ең бастысы, ол дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы сияқты көкейтесті мәселесінің негізін қалаған. М.Тәнекеевтің авторлығымен шыққан алғашқы туынды «Казахские национальные виды спорта и игры» (Алматы, 1957). Бұл зерттеуінде ізденуші қазақтың «Тоғызқұмалақ» ойынының ереже тәртіптерін таразылап, халық ойынының қажетті жақтарын ашып, сонымен қатар басқа да ұлттық қозғалмалы, спорттық ойын түрлеріне тоқталып, анықтама беріп, жіктеп, құнды мұрағат деректеріне сүйене отырып, ғылыми сараланған пікірлер айтады.

Ғалым негізінен Қазақстандағы Қазан төңкерісіне дейінгі кезеңде дене тәрбиесі мәдениетінің дамуын талдай отырып, тарихта тұңғыш рет, дене мәдениеті мен спорттың екі даму бағытын қара халықтық және ақсүйектік деп көрсете, оны формациялық әдістемеге сүйеніп, яғни, таптық тұрғыдан қарастырады.

Ә.Бүркітбаевтың авторлығымен 1985 жылы жазылған «Спорттық ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні» жинағында ұлт спорты түрлері мен ұлттық спорт ойындарының балалардың күнделікті өміріндегі алатын орны, тәрбиелік маңызы және ат спорты мен ұлттық ойындардың ережесі қарастырылса, М.Балғымбаевтың «Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері» (Алматы, 1985) атты еңбегіндегі ат спортына қатысты бәйгеден бастап жорға жарыс, аударыспақ, жамбы ату, аламан бәйге, т.б. жарыс түрлеріне салыстырмалы талдау жасалады.

Е.Сағындықовтың авторлығымен жазылған ғылыми монография «Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану» (Алматы, 1993) деп аталады. Ғылыми еңбекте қазақ мектептерінде І-ҮІ сыныптарда қазақ халық ойындарын жекелеген жіктеулерге топтап, оны сабақта және сабақтан тыс денешынықтыру-спорттық, тәрбие жұмыстарында қолдану әдістері анықталып, қазақ халық ойындарына педагогикалық талдау жасалып, оқу үрдісінде пайдалану қажеттілігі негізделеді.

Белгілі ғалым Б.Төтенаев «Қазақтың ұлттық ойындары» (Алматы, 1994) атты еңбегінде қазақ ойындарын бірнеше топқа бөліп, ойын шарттарын жазып, жастар үшін тәрбиелік мәнін зерделеп, ойын білдірген. Сабақта және тәрбиеде, яғни балабақшалар мен бастауыш мектептерде ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, алдымен еңбекке баулу және дене шынықтыру пәндерінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын

арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады.

Бала өміріндегі ұлттық және спорттық қимыл-қозғалыстың және ойынның алатын орны, формасы және мазмұны үлкен адамның тұрмыстық күйімен, еңбек түрімен және мазмұнымен салыстырылса, қаладағы қажеттіліктің бір тұсы адамды дағдыға үйрету екендігін байқаймыз.

Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Осы орайда соңғы жылдары біздің қарастырып отырған ізденіс тақырыбымызға орай бірнеше ғылыми еңбектер жарық көрді. Мәселен, Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырды.

Кез келген мемлекеттің әскери күші осал болса, сол мемлекет уақыт өте келе, өзінен күшті, қуатты державаның қол астына өтіп, тәуелді болады: бұл – адамзат тарихының пайда болғанынан бері келе жатқан, талай рет дәлелденген тарихи шындық. Небір елдер өздерінің әскери, саяси, экономикалық т.б. әлсіздігінің кесірінен, одан қуатты көршілес мемлекеттердің вассалы болған. Бұның түбін қарасақ, кез келген мемлекеттің әскери күші – сол елдің әскерге шақырылатын жастарының денсаулығының мықтылығында. Өз кезегінде, олардың денсаулығы мықты болу үшін, дене қасиеттерінің жүйелі де, заманауи әдістемелік қағидаларының қуатты болуы қажет. Ал, оның қуатты болуы, сөз жоқ, ұлттық ойындардың зор ықпалының арқасында болмақ.

Білім алушылардың патриоттық-рухани тәрбиесін ұлттық тұрғыда одан әрмен ұштау, әрі қазақтың ұлттық ойындарының жастар арасында елжандық қасиеттерін дамытушы мақсатында суреттейтін, мысал ретінде заманымыздың көрнекі жазушысы Болат Жандарбековтың «Томирис патшайым» романынан алынған мына үзіндіні келтірсек:

«...Парсы патшасы Кирдің қол астына қызмет етуге келген Рүстем батырдың ойы – «...жер жүзін жаулап алуға ниеттенген Кир патша келесі кезекте жаулап алуға қайда барады екен? Жер жағынан өзіне жақын Египет жеріне ме, әлде алыстағы беймәлім Сақ жеріне ме?», оның алға қойған мақсаты - осыны біліп, алдын алу еді...

...Парсы әскерлерінің кезекті жеңісін тойлауға келген Рүстем батыр өзінің жасақтарымен Кир патшаны қарсы алуға шығады. Сақтардың ержүрек жауынгер, қандай да болмасын, қиын сәттерде жеңіске жететін, қайтпас мінезді әскери батылдығын сырттай естіп жүрген Кир патша оларға өздерінің әскери өнерін көрсетуді бұйырады. Алғашында, парсы қолбасшылары қанша қолқа салса да, міз бақпай тұрған Рүстем батыр өзінің кішкентайынан бірге өскен досы, әрі кеңесшісі: «Сақтардың қандай мерген жауынгер екенін көрсет», деген соң барып, атын ойнатып, ортаға атойлап шығады. Бос уақыттарында бірі-бірімен шоқыстырып, ермек етіп ойнауға алып жүретін бөденелерін даярлап, сақ сарбаздары да сол кезде Рүстем батырдың берген белгісі бойынша, алаңның төрт жағынан тұрып алып, төрт бөденені аспанға бір мезгілде ұшырып жібереді. Сақ жауынгерлеріне менмендікпен, тәкаппарлықпен менсінбей, жайбасарланып,

бейпілдене қарап тұрған Кир патша мен оның қол астындағы дүйім халқына «Мергендіктің қандай екенін көрсетейін» дегендей Рүстем батыр атымен екпіндетіп шауып бара жатып, садағымен үш бөденені де кезекпен атып түсіреді. Төртінші бөденені құйғытып шауып келе жатқан бетінен кілт тоқтап, аты ауыздығын шайнай көкке орғи, артқы аяқтарымен тұра қалғанда, садақ оғын әуеге тартып жібергенде, аспандағы алысқа қанат қаға ұшып кеткен құс көзге көрінбей қалған еді. Сәл мезеттен соң, садақ оғы тиген соңғы бөдене жерге топ етіп түскенде, алдында сілтідей тынып тұрған халық алаң басын азан-қазан етті. Әншейінде, қимылсыз тұрған жамбыға садақ оқтарын әзер дегенде дөп тигізетін парсы сарбаздары осы көріністен кейін ауыздарын ашып, мелшиіп қалды. Төрт бөдененің де бірінен соң бірі жерге топ етіп түсуі, алаңда тұрған халық пен сарбаздар түгілі, Кир патшаны өте тебірентті, ол Рүстем батырдың мергендігіне тәнті болып тағзым етіп, «Бұдан былай менің өкіл бауырым боласың» деп, құшағына алды...».

Осындай жауынгерлік рухы күшті, қайтпас та қайсар бабаларымыздың ұрпақтары, біз, қазақ елінің абыройы мен даңқын одан әрі арттыра беруіміз керек. Өскелең ұрпаққа еліміздің тәуелсіздігі қандай қиын жолмен келгенін, енді бабаларымыз аманат етіп кеткен кең-байтақ жерімізді тас-түйін ұстап, шашыратпай, досқа құшақ жая, дұшпанды жер жастандыра, бірлігімізді сақтап қалуымыз керек. Оған, әрине, ұлттық ойындардың берері, әрі қосар үлесі мол.

II. Қазақстан Республикасының өңірлік, климаттық-географиялық, жас ерекшеліктерін есепке ала, ұлттық спорт түрлерін оқу бағдарламасына іріктеу және орналастыру әдістері

2.1. Білім алушыларды ұлттық спорт түрлеріне оқыту, үйрету арқылы физикалық қасиеттерін жетілдіруде және олардың дене жаттығуларымен өздігінше айналысулары үшін денсаулықтарын, дене және ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігін жоғары деңгейде қолдап тұруына арналған алған білімдері мен дағды-машықтарын шығармашылық тұрғыда қолдану амал-тәсілдері мен әдістеріне үйрету қажет. Оқу сабақтарының бағдарламалық материалының мазмұны екі негізгі бөлімнен тұруы қарастырылған: базалық (инвариантты) және вариативті (вариативтік немесе дифференцияланған). Білім беру мекемелерінде әдістемелік, экономикалық, аймақтық және климаттық-географиялық ерекшеліктерін толық есепке ала, аталмыш оқу орындарындағы спорт түрлері арқылы дене шынықтырудың базалық негіздерін игеру әрбір білім алушы үшін объективті түрде қажет және міндетті. Базалық құрауышсыз білім алушының адами қоғамдағы өмірге деген нәтижелі бейімделуі мүмкін емес, болашақта қай салада айналысса да, оған тәуелді емес еңбек іс-қызметін әсерлі де, тиімді іске асыра алмайды. Базалық құрауыш, яғни, оны ядро деп те атайды, мемлекеттік жалпы міндетті білім беру стандарттары бойынша дене шынықтыру саласында білім алушының аймақтық, ұлттық, климаттық-географиялық және жеке ерекшеліктеріне тәуелді емес негізін құрайды.

Осы мақсаттарға жету барысында білім алушының алдымен келесі негізгі міндеттерді шешуін қамтамасыз еткен жөн:

- денсаулықты одан әрі нығайту, оңтайлы дене дамуына ықпал жасау;
- өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағды-машықтарына әрі қарай үйрету;
- қозғалыс (кондициялық және үйлесімдік) қабілеттіліктерін дамыту;
- дене шынықтыру және спорт түрлері бойынша қажетті білімдерді алу;
- дене жаттығуларымен өздігінше айналысу қажеттілігі мен дағдыларын тәрбиелеу, оларды демалыс, жаттықтыру, жұмысқа біліктіліктерін жоғарылату және денсаулықты нығайту мақсатында саналы түрде қолдану;
- рухани және күш-ерік қасиеттерін тәрбиелеуге, жеке тұлғаның психикалық үдерісі мен құрамдас қасиеттерінің дамуына ықпал жасау;
- дене жаттығуларының күрделі әдістерін одан әрі меңгеруде өз-өзіне деген сенімділігін жоғарылату.

Ұлттық спорт ойындарындағы дене жаттығуларымен айналысудың қайсы бір түрлері болмасын (сабақтық, сабақтан тыс және мектептен тыс) түрлерін біріктіретін дене тәрбиесінің жүйесі білім алушы үшін тек дене қасиеттерін ғана емес, сонымен бірге, рухани қабілеттіліктерін, отансүйгіштікті, оның өзін-өзі анықтауын ашатын және дамытатын барынша оңтайлы да, жақсы жағдайлар жасауы керек. Осыған байланысты, дене тәрбиесі жүйесінің одан әрі дамуы қағидаларының негізіне жеке тұлғалық және іс-қызметтік қалыптардың дамуы, оқу-тәрбие үдерісін оңтайландыру мен қарқындату идеялары жатуы қажет.

Дене тәрбиесінің міндеттерін шешу барысында мұғалім өз іс-қызметтерін басым жағдайларда, қазақтың ұлттық ойындарында көрініс беретін жеке тұлғаның дене және рухани жетілдіруіне бағытталған құндылықтық бағдарларды тәрбиелеу, дене жаттығуларымен жүйелі айналысуға деген қажеттіліктер мен ішкі-сыртқы уәждемелерді, рухани және күш-еріктік қасиеттерді, өзара ізгілікті қарым-қатынастарды орнату, өз қатарластарымен араласу тәжірибесін қалыптастыру секілді, құндылықтарға баса мән бергені абзал. Осылар арқылы ол алға қойған мақсат-міндеттерін орындайды.

Ұлттық ойындарды үйретуде физикалық қасиеттерінің дамуының сенситивті кезеңдері – белгілі бір физикалық қасиеттерінің барынша өсу кезеңдері болғандықтан, бағдарламалық материалды бекіту және жетілдіру үшін ұлттық ойындар мен жаттығуларды таңдау кезінде аталмыш кезеңдерді ескеру қажет.

Қазақ халқы көнеден бері келе жатқан материалдық мұраларға қоса мәдени қазыналарға да аса бай халықтардың бірі. Сондай қомақты дүниелер қатарына ұлттық ойындар да жатады. Ауа-райы, әр аймақтың жергілікті өңірлік-географиялық және білім беру мекемелеріндегі жас ерекшеліктерді есепке алғанда, ұлттық ойындардың да сан алуан болуы соған байланысты болмақ. Жоғарыда көрсетілген әр ерекшеліктерге сипаттама беру үшін, еліміздегі кең-байтақ жеріміздің кеңдігінен бастасақ болар.

Әлемде жер аумағы жағынан 9 - орын алатын Қазақстан Республикасы ауа-райы-географиялық тұрғыда: Оңтүстік, Солтүстік, Шығыс, Батыс және Орталық Қазақстан болып, шартты түрде 5 аймаққа бөлінеді. Аймақтардың Оңтүстігі

субтропикалық, тропикалық және экваторлық ауа-райына ұқсас болғандықтан, қысы жылы, қары мен аязы болмайды десе де болады, жаздың аптап-ыстық кезінде отсыз жұмыртқа, тіптен, аз-мұз тамақ пісіруге болады, аймақтың біршама бөлігі шөл және шөлейтті жер боп табылады. Солтүстік аймақ жаз айларында да өзіндік бір қоңыр салқыны бар, мамыражай, жауын-шашыны көп, есесіне қыстың күнгі аяздардан ағаштардың жарылып кетіп, қазан айының аяғынан мамыр айының басына дейін қар жататын өзіндік климаты бар өңір. Шығыс аймағы қысы қатты, көктемі кештеу шығатын, жазы қоңырсалқын, күзі жаңбырлы өңір. Батыс аймақ жер бедері мен өңірлік өзіндік климаты болғандықтан, біршама бірыңғай деп айтыла қоймайды. Өңірдің солтүстігінің басым көп жерлері Сібірге ұқсас, қысы қатты, жазы масалы, ал оңтүстік жағында шөлейтті жерлері басым, тұзды, сор боп келетін жерлерінде жазғы аптап Оңтүстіктен кем түспейді, Каспий теңізінің жағалау микроклиматының өзгеше болуынан, аймақтың ауа-райы алуан түрлі. Орталық аймақ таза континенталды болғандықтан, ыстық жаз бен үскірікті, қатты қыс болатын өңір. Оңтүстіктен басқа өңірлердің жергілікті ауа-райына қатты оң немесе теріс әсер ететін аса биік дейтіндей таулар жоқ. Биік шоқы, үстірт, қырлар жергілікті климатқа онша әсер бере қоймайды.

Ауа райы мен еліміздің барлық аймақтары мен өңірлерінің географиялық ерекшеліктеріне ерекше тоқталып жатқан себебіміз: дене шынықтыру сабақтарының оқу үдерісін жоспарлауда оқу бағдарламасы бойынша білім беру мекемелерінде өтілуге міндетті спорт түрлерінен берілген базалық немесе баламалы (вариативті) құрауыштарын бірқалыпты бірдей жасақтағанмен, бүкіл оқу жылы бойы жергілікті ауа райының ерекшеліктерін әр жерде өздігінше есепке алмаса болмайды. Құзіретті органдардың стандартты түрде берілген оқу бағдарламасы барлық жерлерге бірдей өкілеті бола бермейтіндігін есте ұстаған жөн. Себебі, құзіретті органдардың жасақтаған мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру бағдарламасы барлық білім беру мекемелерінің дене шынықтыру сабағын 100% толықтай, соның ішінде, ұлттық спорт түрлері бойынша спорт секцияларын жүргізуге мүмкіндіктері келе бермейді. Кей жерлерде баяғы кеңес уақытында білім алып, көздеріне стандартты, классикалық спорт түрлерінен басқа спорт бөлімдері көрінбейтін, заман ағымына қарай жаңа спорт түрлерін қабылдауға құлқы жоқ, селсоқ немесе өз спорт түрлеріне «қатып» қалған, ұлттық ойындарға өзіндік көзқарастарын қалыптастырып алған дене шынықтыру мұғалімдері жетерлік.

Сол спорт түрлері ішінде, ұлттық спорт түрлерін де жергілікті ауа-райы ерекшеліктеріне, салт-дәстүріне, менталитетіне сәйкес, мұғалімнің біліктілігі мен спорттық мамандығы, оқыту және өткізу әдістемесіне баса мән бере, өткізген абзал. Еліміздің баспа құралдарында, ғылыми басылымдарында ұлттық ойындар түрлеріне байланысты шығып жатқан, қолданыстағы оқу, әдістемелік, ғылыми еңбектердің, мақалалар мен кітаптардың саны баршылық. Дегенмен, стандартты түрде берілген, еліміздің барлық өңірлеріне аттары белгілі ұлттық ойындардан басқа, жергілікті менталитетке бейім, тұрмыс-салт пен ауа-райын есептей өткізілетін, нақты физикалық қасиеттері мен дене бұлшық еттерін дамытатын

ұлттық ойындар да баршылық екенін еске салғымыз келеді. Дана халқымыздың ішінде тұнып тұрған тұрмыс-салттық, қозғалмалы, зейінге, ақыл-ойға арналған зияткерлік және басқа да ойын түрлері жеткілікті.

2.2. Бүгінгі замандастарымыз бен болашақ ұрпақтарымыздың оларды оқып үйреніп, өздерінің кім екендіктеріне барлау жасауына, ата-бабаларының психологиялық болмысы мен ойлау жүйелеріне зер салуына, көздеген мақсаттарына саралап, жете білулеріне, дәстүрлер жалғасын өрістетіп, өткен мен бүгінгіні байланыстыра білулеріне, сөйтіп, мәңгірттік атаулыға тосқауыл қоюларына ұлттық ойындар септігін тигізеді. Ұлттық ойындар халықтың әлеуметтік-экономикалық жағдайларына үйлесімді жасалғандай әсер береді. Олай дейтініміз, ойындардың көпшілігі сол көшпелі тұрмысқа лайықтатып, арнайы материалдық әзірліксіз ойнала беретіндігінде ғана емес, сонымен бірге халықтың психологиялық ерекшеліктеріне де байланыстылығында. Ойын барысында бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге аударады. Ол ойын шартына бейімделіп, ептілік көрсетіп, сол арқылы қимылды жетілдіріп, мақсатты әрекет етеді. Балалар ойын арқылы шынығып, өзінің ойындағы табиғи дарынын шыңдай түседі. Ойынға халық ерекше мән берген. Сондықтан халық оған тек ойын-сауық, көңіл көтеретін орын деп қана қарамаған. Ең бастысы – ел қорғауға қабілетті болашақ қайраткер болсын, батыр болсын, өзінің осы қабілетін шаршы топтың алдына, баршаға тең еркін бәсекеге жеңіп алуға тиіс болған. Сондай-ақ талапты жас ойын өнеріне жасы үлкен, танымал ұстаздан үйреніп, жаттығатынын, аянбай тер төгетінін байқаймыз. Осылайша ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары осылайша атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып, халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі де, көрінісі де болған.

Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлерімен қабысып, бірін-бірі толықтырып, байыта түседі. Өзінің өлең-жырларында халық ойынды тәрбие құралы деп танып, оның бойындағы жастарды ойландырып, толғандыратын қасиеттерін аша түседі. Ойын тек жас адамның дене күш-қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке, ептілік пен икемділікке т.б. ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді.

Күн сайын дүниеге келіп жататын сәбилердің қиялын қозғап, сезімдерін аялайтын, денеге қуат, жанға саулық беріп, рухани азық болатын да – осы қимыл-қозғалыс ойыны. Қимыл-қозғалыс ойынында бала назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйренеді: ойынның қалыптасқан түрлеріне байланысты ол қимылды тынығумен алмастыра алады. Бұл оны бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан жол тауып шығу, тез шешім қабылдап, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін таңдау секілді, қабілетін қалыптастыруға көмектеседі. Міне, ойын дегеніміз – тынысы кең, алысқа меңзейтін, ойдан-ойға жетелейтін, адамға қиялы мен қанат бітіретін осындай ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы. Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру,

тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-салалы, бірақ, іске асыру үшін мұғалімнің шығармашылық көзқарасы және педагогтік шеберлігі қажет.

Өскелең ұрпақтың тәрбиесіне мол үлесін қосатын ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогиканың тұңғығынан алады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлік, өжеттілік, батылдық, ептілік, шапшаңдық, тапқырлық, табандылық сияқты т.б. мінез-құлықтық ерекшеліктерімен бірге, күш-қуаты молдығының, білек күшінің, дененің сомданып шығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары қағидаларына негізделген. Қазіргі кезеңде, өскелең ұрпақтың заман ағымына орай, қимыл-қозғалыстары азжөм, дене қимылдарын өздігінен жасауға құлықтары жоқ, заманауи технология жетістіктерін (ұялы телефон, гаджет, планшет және т.б.) шектен тыс қолдануы денсаулықтарына зиянын тигізуде. Соған орай, авторлардың пайымдауынша, ұлттық ойындар, аталмыш зиянды әдеттерден арылуға септігін тигізіп, білім алушылардың бойында ізгілікті, адамгершілікті, дәстүрлі тұрмыс-салттық тәрбиені өн бойына енгізеді, деген сенімде.

Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірімен тығыз байланысты, оның шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысынан туған. Оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды. Қазақ халқының өмірінде ойын араласпаған бірде-бір тұрмыс немесе шаруашылық саласы жоқ десе де болады.

Оқыту мен оқуда ұлттық ойындарды жас ерекшеліктеріне қарай топтастырамыз. 1-4 сынып білім алушылары үшін баланың физиологиялық жас ерекшеліктеріне қарай әр сыныптың оқу мақсаттары оңайдан қиынға қағидаты бойынша күрделеніп отырады. Білу, түсіну, қолдану, талдау, жинақтау, бағалау деңгейлеріне сай ойындар жалпы түсінік беруден басталады. Білетін ойынын түсініп, талдап, ойын барысында қолданып үйренеді. Үйренген ойындарын басқа балаларға да жүргізе отырып, ойын барысында шешім қабылдай алады. Білім алушылардың жас ерекшеліктеріне қарай зейінін тұрақтандырып, ойлау қабілетін дамытатын, шыдамдылыққа, төзімділікке, ұстамдылыққа баулитын ойын түрлерінен бастаған жөн. Сөздік қоры, логикасы, сыни ойлау қабілеттерін де дамытуға бағытталған ойын түрлері бар. Ұлттық ойындарды оқытуда нәтижеге жету үшін оқу мақсаттарына қарай қолданған дұрыс.

1-сыныпта «дене шынықтыру үрдісінде ұжымдық жұмысты білу және түсіну», «дене даярлығы кезінде өз мүмкіндігін анықтау», «шығармашылық міндеттерді білу және түсіну», «ойын әрекетінде қарым-қатынас дағдыларын қолдану» мақсаттарына жету үшін ойын түрлерін қолданамыз. Баланың жас ерекшеліктерін ескеріп «Белбеу тастау» (зейінді тұрақтандыру, ептілік, бұрылыстардан жүгіруді білу, жылдамдық сапасын арттыру), «Қазан» (ептілікті пен дәлдік), «Арынды арқан» (ептілік, секіру, қырағылық, жылдамдық), «Аттамақ» (ептілік, қырағылық, айналаны бағдарлау), «Дауысымнан таны» (қырағылық, көздің көмегінсіз бақылау), «Асық ату» (мергендік, ептілік және төзімділік), «Бес тас» (ептілік, тепе-теңдік), «Теңге алу» (жылдамдық, ептілік), «Тымақ ұру» (ептілік, дәлдік, қозғалысты үйлестіру) секілді, және дене қасиеттерін дамытумен қатар, ақыл-ой, сана, зеректік, зияткерлік сынды, өскелең

ұрпақты одан әрмен жан-жақты жетілдіретін қазақ халқының басқа да қимыл-қозғалыс ойындарын ұсынамыз.

2-сыныпта «бір-бірімен қарым қатынас жасау үрдісінде адал бәсекелестікті түсіну», «үй-мектеп» жағдайында дене дярлығының мүмкіндігін түсіну», «шығармашылық тапсырмаларды қолдану» мақсаттарына сәйкес, 2-сынып білім алушылары үшін 1-сыныптағы білетін ойындарын күрделендіріп, «Белбеу тастау» (қырағылыққа тәрбиелеу, ептілік, бұрылыстарда жүгіре білу, жылдамдық), «Жаяу тартыс» (күш, жеңіске деген ерік, спорттық күрес дағдылары), «Даусымнан таны» (қырағылық, көздің көмегінсіз бақылау), «Аттамақ» (ептілік, қырағылық, айналаны бағдарлау), «Тоғызқұмалақ» (ептілік, логикалық ойлау, байқампаздық, зейін, жылдам шешім қабылдау, ұлттық құндылықтарды дарыту), «Асық ату» (дәлдік, ептілік), «Хан талапай» (дәлдік, ептілік, жылдамдық), «Бес тас» (ептілік, жылдамдық), «Соқыр теке» (ептілік пен икемділік, жылдамдық.) «Айдаһар» (ептілік, икемділік, жылдамдық, қозғалыс), «Орамал тастау» (ептілік, тез шешім қабылдау, икемділік, шыдамдылық, шығармашылыққа үйрету, тығырықтан шығу) және басқа да ойындарды ұсынамыз.

3-сыныпта үйренген ойын түрлерін жетілдіре және жаңа ойындар қоса, «әділ ойын ережелерін және қарсыласқа құрмет көрсетуді қолдану», «физикалық даярлық барысында өз мүмкіндігін пайдалану», «шығармашылық тапсырмаларды қолдану және сындарлы ұсыныстарды ұсыну», «қарым-қатынас арқылы ойын ережелерін түсіндіру және көрсету» мақсаттарына қол жеткізу үшін «Бүркіт және қарлығаш» (жылдам қозғалу, ептілік, жылдамдық), «Тапқыр» (жылдам қозғалу, ептілік, допты беру техникалары), «Тоғызқұмалақ» (ептілік, логикалық ойлау, байқампаздық, қырағылық, реакция жылдамдығы, ұлттық құндылықтарды сіңіреді), «Асық ату» (дәлдік, икемділік, ептілік, ұлттық құндылықтарды дарыту), «Бес тас» (назар аудару, жылдамдық, ептілік және икемділік) «Орамал» (төзімділік және реакция жылдамдығы) «Тақия тастамақ» (ептілік, икемділік, жылдамдық, батылдық), «Тай жарыс» (реакция жылдамдығы, ептілік, жылдамдық, еріктілік), «Жаяу көкпар» (қозғал, ептілік, жылдамдық, шыдамдылық, ұйымдастырушылық) және дене қасиеттерін одан әрі дамытатын басқа да ұлттық ойындарды тиімді ұйымдастыру ұсынылады.

4-сыныпта «Жарыс барысында адал бәсекелестікті көрсету», «Физикалық даярлық кезінде өз мүмкіндігін тандап, қолдану». «Сындарлы ұсыныстарды бере отырып, шығармашылық тапсырмаларды бағалау», «Ойын барысында қарым-қатынас кезінде ойын ережелерін қолдану» мақсаттарына сай сабақты жоспарлап, білім алушыны ұлттық спортты сүйеге, құрметтеуге, шыдамды болуға баулу әр дене шынықтыру пәні мұғаліміне жүктелген міндет. Бұл олар үшін өте пайдалы. Балалар зерігіп кетпес үшін осыған ұқсас ойындарды ойнатқан көп нәтиже береді. «Ақ сандық, көк сандық» (ептілік, жылдамдық реакциясы). «Аңшылар» (ептілік, жылдамдық-қуат қасиеттері, лақтыру техникасының дағдылары), «Белбеу тастау» (жылдамдық реакциясы, жылдамдық-қуат қасиеттері, қырағылық), «Тоғызқұмалақ» (ептілік, логикалық ойлау, байқампаздық, қырағылық, тез шешім қабылдау, ұлттық құндылық),

«Асық ату» (дәлдік, икемділік, ептілік), «Бес тас» (зейін сапасы, жылдамдық, ептілік және икемділік, адамның рухани қасиеттері шыдамдылық, ұйымдастырушылық), «Орамал тастау» (шапшаңдық, ептілік, жылдамдық, адамның рухани қасиеттерінің бірі шыдамдылық, ұйымдастырушылық), «Соқыр теке» (шапшаңдық, жылдамдық-қуат қасиеттері, қырағылық) және басқа ұлттық ойындарды ұсынамыз.

«Тоғызқұмалақ» ойынын екінші сыныптан бастаған дұрыс. Өйткені балалар ондықтан бастап жүз көлеміндегі сандарды қосуды меңгереді. Көбейту тәсілдерін меңгерген кезде түсініп ойнауы оңай болады. Тоғызқұмалақ тақтасы, оның құрылымы, құмалақтар саны, ұяшықтар саны, ұяшықтардағы құмалақ саны, ұтыс саны туралы түсінік беріледі. Ойынының жүрістері мен тас санау, тұздық алу мәселелерін үйретеміз. Бастапқы түсінік берілгеннен кейін балалар түсініп ойнайды. 3-сыныпта түсініктерін жалғастыра отырып, тұздық алудың тиімді тәсілдерін түсіндіріп, алдын ала қауіпті байқауға, өзіне қауіп тудырмау жағдайларын ескеруге үйретеміз. Үшінші сынып балаларының логикасы енді дамып келе жатқанда, оларға тиімді болады. Табиғатынан зерек бала ертерек ойлай бастайды. Тек тактикалары мен ережелерін үнемі ескертіп отыру керек. Осылай ойындар оңайдан қиынға қарай күрделеніп отырады. Ойынды үйренуді жетілдіру үшін, мұғалім оқу үдерісінен басқа, сыныптан тыс немесе спорттық үйірме ретінде жалғастыра дамытуына болады.

Асық ату ойыны да бастауыш сынып балаларының жас ерекшеліктеріне қарай ойнатылады. 1-сыныпта асықтың түрлерін, оны иіру тәсілдерін үйретіп, қарапайым ойыннан бастаған жөн. Білім алушылардың қолдарына асықты қалай ұстау керектігін үйретуден бастап, асықты көздеу, ату тәсілдерін меңгертеміз. Басқа сыныптарда осы үйренген тәсілдерді жетілдіре отырып, дәл тигізуге, икемділікке, ептілікке баулимыз. Ойын түрлерін күрделендіреміз (ойын түрлері мен ережелері келесі бөлімде).

5-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: адал ойын мен өзара қызметтестікті айқындайтын тәртіпті білу және түсіну, топтық және командалық тактика бөліктерін білу мен түсіну, өзара әрекеттесу үшін өз дағдыларын пайдалану. Бұл мақсаттарға орай «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Кім шертті?», «Қосқұлақ», «Шалма», «Ләңгі» және басқа ұлттардың ойынын ойнауды ұсынамыз.

6-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: адал ойын мен өзара қызметтестікті айқындайтын тәртіпті түсіну және қолдану, топтық және командалық тактика бөліктерін қолдану, өзара әрекеттесу үшін өз білімдері мен дағдыларын қолдану, ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну, шығармашылық қабілеттіліктерді қолдану және баламалы шешімдерді ұсыну. «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Ләңгі» және аталмыш ойындарды жетілдіре, қызықты етіп өткізу үшін басқа ұлттардың ойындарын ойнауға болады.

7-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: адал ойын мен өзара қызметтестікті айқындайтын тәртіпті талқылау және бейімдеу,

топтық және командалық тактикаға көрсетілім жасау, өзара әрекеттесу үшін өз білімдері мен дағдыларын анықтау, жарыстық іс-қызмет пен төрешілік ережелерін қолдану, шығармашылық қабілеттіліктерді пайдалану және баламалы шешімдерді ұсыну. «Аударыспақ», «Тоғызқұмалақ», «Қамалды қорғау», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Тоспа доп» және басқа ұлттардың ойындарын ойнауға болады.

8-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: адал ойын мен өзара қызметтестікті айқындайтын тәртіпті бағалау, топтық және командалық тактиканы үйлестіру, өзара әрекеттесу үшін өз білімдері мен дағдыларына көрсетілім жасау, жарыстық іс-қызметтегі төрешілік ережелеріне көрсетілім жасау, шығармашылық қабілеттіліктерге көрсетілім жасау мен теңестіру және баламалы шешімдерді ұсыну мақсаттарына сай «Аударыспақ», «Тоғызқұмалақ», «Қамалды қорғау», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Бөрік ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Итеріспек», «Ләңгі» және және басқа ұлттардың да ойындарын ойнауға болады.

9-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: адал ойын мен өзара қызметтестікті айқындайтын тәртіпке талдау жасау, топтық және командалық тактикаға талдау жасау, өзара әрекеттесу үшін өз білімдері мен дағдыларын бағалау, жарыстық іс-қызметтегі төрешілік ережелеріне талдау жасау, шығармашылық қабілеттіліктерді бағалау және баламалы шешімдерді ұсыну мақсаттарына «Аударыспақ», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Қамалды қорғау», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Итеріспек», «Жамбы ату», «Ләңгі» және басқалар.

Ұлттық ойындар арқылы жоғары сынып білім алушыларында жақсы нәтижелер мен физикалық көрсеткіштерге қол жеткізуге болады.

Ұлттық құрамдас бөлікке негізделген дене тәрбиесі жасөспірімнің санасы мен мінезін қалыптастырудың негізгі құралдарының бірі болып табылады. Сондықтан ұлттық ойындарға тек білім алушыларды тәрбиелеу құралы ретінде қараудың қажеті жоқ, олардың моральдық-білім беру тәрбиесіне назар аудару керек. Қазіргі кезеңде осындай ұлттық тәрбие беру құралдарын тиімді қолдану – заманауи мәселе екенін мамандар айтуда.

Ұлттық ойындарды енгізуді бастамас бұрын, мұғалім оларды зерттеп, тапсырмаларды орындау үшін ең қолайлысын таңдауы керек. Кейбір жағдайларда оларды толығымен енгізуге болады, ал басқа жағдайларда олардың фрагменттері қолданылады. Сол ойындардың көмегімен әртүрлі моральдық және физикалық қасиеттерді тәрбиелеуге болады.

Мұғалім белгілі бір тәрбиелік, білім беру және сауықтыру мақсаттарына жету үшін сабақтарды осылай ұйымдастыруы керек, олардың ішіндегі ең маңыздылары:

а) білім алушылардың денсаулығын нығайту, олардың табиғи тұрғыдағы дұрыс физикалық дамуына ықпал ету;

б) өмірлік маңызды моториканы, дағдыларды игеруге және оларды жетілдіруге жәрдемдесу;

в) балаларға қажетті моральдық-еріктік және дене қасиеттерін сіңіру;

г) білім алшыларда ұйымдастырушылық дағдылары мен ойындармен жүйелі түрде айналысу әдеттерін қалыптастыру.

Ойын басталмас бұрын мұғалім білім алушыларға оның мазмұны мен міндеттерін, сондай-ақ өткізу ережелерін түсіндіруі керек. Мазмұны түсіндірілгеннен кейін мұғалім оны өткізуді неғұрлым дайындалған білім алушылардың біріне тапсыра алады. Бұл ойын бақылаусыз өтуі керек дегенді білдірмейді. Білім алушылардың іс-әрекеттерін олардың ойын барысында басқа ойыншылардың қысымын немесе дұрыс емес әрекеттерін сезінбеуі үшін мұғалім немесе мұғалім тағайындаған жетекші адамдардың бірі бақылауы керек.

10-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: жарыстық қызметте спорттық этиканы сақтау, ойындағы тактикалық қабылдауға байланысты тәуекелдерді талдау, мектепте және мектептен тыс қозғалыс белсенділігін жүйелеу, спорттық жарыстарды ұйымдастыра және өткізе білу, шығармашылық және креативті қабілеттерді біріктіру. «Жаяу көкпар», «Аударыспақ», «Білектесу», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Жамбы ату», «Бәйге» және қазақ ұлтының басқа да ойындарын, Украин халқының «Чаклун» ұлттық ойынын, «Хлибчик» (Нан пісіруші) ойыны, Түрік халқының ұлттық ойындары: «Гургуч», «Гъарай молла» ойындарын ойнатуға кеңес береміз.

11-сынып білім алушыларын оқытуда мынадай мақсаттар қойылады: жарыстық әрекеттегі мінез-құлықты талдау, командадағы тактикалық жағдайларда өзара іс-әрекетті бірлесе жасау, мектепте және мектептен тыс физикалық белсенділікті ұйымдастыру, спорттық жарыстарда төрешілік дағдыларын қолдану, шығармашылық және креативті қабілеттерін талдау: «Күшің жетсе – үзіп өт», «Аударыспақ», «Білектесу», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Қамалды қорғау», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Жаяу көкпар», «Жамбы ату», «Бәйге», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Итеріспек» және қазақ ұлтының басқа да ойындарын ұсынамыз.

Мұғалімнің міндеті - ойын барысында балалар арасында адамгершілік қарым-қатынастарды талдап, зерттеу, оны тиімді әдістермен басқару, балалардың достығын қолдау. Ойынның мақсаты – бағдарламада анықталған білім, білік, дағдылар жайында түсінік беру, оларды қалыптастыру, тиянақтау және пысықтау немесе тексеру сипатында болып келеді. Ойынның міндеті – баланың қызығушылығын оятып, белсенділігін арттыру мақсатында іріктеліп алынған нақты мазмұнмен анықталады. Сабақта тиімді қолданылған ойын түрлері мұғалімнің түсіндіріп отырған материалын оқушылардың аса зор ықыласпен тыңдап, жемісті меңгеруіне әсер етеді. Балалар тез сергіп, тапсырманы жылдам, дұрыс орындайтын болады.

Ойындар оқушыларды өз бетінше жұмыс істей білуге дағдыландырады, ойлау қабілеттерін, ізденімпаздығын арттырады, сөздік қорларын молайтады. Ойынды қолдану сынып оқушыларының пәнге деген қызығушылығын

арттырады, белсенділік танытып, материалды қажетті деңгейде игеруіне ықпал етеді. Ойындар мазмұны баланы қызықтыра алатындай құнды болуы керек. Ойын әрекеті сабақта игерілген білім, білік, дағдыға сүйене отырып оқушылардың өзіне және басқаға сын көзбен қарап, тиімді шешім қабылдауына мүмкіндік туғызады. Ең бастысы әлеуметтік психологиялық талаптардың бірі - шынайы қарым-қатынас практикасы мен ойынның логикалық үйлесімінің болуы. Ойын сабақтары түрлерін таңдап алу, оны жүргізу мұғалімнен үлкен шығармашылық ізденісті талап етеді.

Ойын – баланың қажетті әрекетінің бірі, ойынды кіші жастағы балалардың табиғаты керек етеді.

III. Оқыту бөлімдерінде ұлттық спорт түрлерін қолдана отырып, қозғалыс қасиеттерін дамыту бойынша әдістемелік ұсынымдар

Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан-жақты тәрбиелік қасиетін шындай түседі. Ұлттық ойындар өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақ барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың білгірлікке әрекет жасау арқылы көңіл-күйіне психологиялық тұрғыда барлау жасауды талап етеді.

Қазақ халқының кез-келген ойындары өскелең ұрпақта қиялдылық қасиеттерін жетілдіреді. Солардың арасында *асық ойындарын* атап өтуге болады. Әлбетте, аталған ойынды асығы бар балалар ғана ойнайды. Ойнаушылар саны ойын түрлеріне қарай 2 баладан 8-10 балаға дейін кете береді. Асық ойындары түрлерінің барлығының түпкі мақсаты – асық ұтып алу. Еліміздің дерлік барлық аймақтарында асық ойындарын ойнайды, бірақ, әр аймақтың өз ерекшелігіне орай, жер-жерлерде ойын түрлерінің, кей ережелерінің аздаған болса да, айырмашылықтары болады. Сондықтан 5-сынып білім алушылары үшін асық ойындарының кейбірлеріне ғана сипаттама берілді: алшы, омпы, хан, құмар, көтеріспек.

Қазақтың қай ұлттық ойындарын алса да, баланың қимыл-қозғалысын, ой-санасын, зеректігін және басқа да қасиеттерін жетілдіруге арналған. Соның ішінде, ептілік, икемділікпен қатар тапқырлықты, зеректікті, шұғыл арада дұрыс шешім қабылдауға септік ететін ақыл-ой, сананы дамытатын ойындардан сипаттама беруді бастасақ:

«Алшы» ойыны. Асық ойыны сырттан көрген адам үшін қарапайым боп көрінгенімен, бұл ойында көз мөлшерлігі, дәлдік, икемділік, ептілік секілді, адам денесін шындап, кейбір дене қасиеттерін сомдайтын жақсы жақтары жетерлік. Ойын барысында өзара әрекетке баратын қимыл-қозғалыстар көп. Ойын білім алушыны салауатты өмір салтына жетелеумен қатар, ұлттық болмысты бойына сіндіреді. Ақыл-ой қасиеттерін жетілдіреді, дене бұлшық еттерін қатайтады, өкпе-тыныс алу мүшелерінің ұлғаюына, дене болмысының статикалық,

динамикалық тұрғыда дамуы мен қырағылық, мергендік сияқты, өмірдің тұрмыстық дағдыларына баулиды. Асық ойындарының түрлерін мектеп қабырғасындағы сабақ арасындағы үзілістерде, сабақтан тыс сыныпаралық, мектепаралық, әртүрлі спорттық-сауықтыру, тәрбиелік іс-шараларда, үй-аула жағдайында ойын түрінде де, жарыс түрінде де өткізген абзал. Қазіргі таңда асық ойындарының түрлерін кез келген елді мекендердегі мектеп жасындағы балалардың барлығы дерлік, біледі. Соңғы кездерде асық ойындарын оқудан тыс, демалыс кездерде ұлдармен қатар, қыздар да ойнауда. Асық ойындарының түрлері ұлттық ойындардың негізі, мектеп жасындағы өскелең ұрпақтың ақыл-ой, санасын, адамгершілік, рухани, бауырмашылық, ұйымшылдық пен ұжымшылдық қасиеттерін дамыта отырып, жеке тұлға ретінде де тәрбиелеуге септігін тигізеді.

Логикалық ойлау мен математиканы, философияны қажет етіп, тактикалық тұрғыда кез келген спорттық ойынның стратегиясын шешуде өз үлесін қосатын қазақтың ұлттық ойыны – тоғызқұмалақ. Бұл ойынның стратегиялық, тактикалық айла-әдістері, амалдарын қазіргі заманда қолданылып отырған компьютер арқылы да қарастыруға болады. Білім алушылар күнделікті виртуалды жаттығулар жасай отырып, пайдаланатын қажетті әдістерін компьютерге енгізіп, жаңа бағдарлама жасақтап, оны тәжірибе жүзінде күнделікті пайдалануына болады.

«Тоғызқұмалақ» ойыны мектеп жасындағы кез келген білім алушы үшін оңтайлы, логикалық ой-өрісін, сана-сезімін дамыта отырып, спорт әліппесін де үйретеді, «ғылым атасы» саналатын математикалық ойлау қабілетін жетілдіріп, оқу үлгерімін жоғарылатады, ұлттық тәрбиені бойына сіңдіреді, мәдени тәлімін жақсартып, тәртіптілікті күшейтіп, салқынқандылық сабырлылыққа шақырады.

Аталған ойынды ағаштан (қазіргі таңда пластмассадан) жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. Тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша (пластмассада төртұрышты) келген ұясы (кіші отау), әрбір қатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Әр ойыншы өз алаңын біліп, ойында шатаспас үшін үлкен отаулар түрлі-түсті (мысалы, ақ және қара) бояумен боялады. Әр ойыншыға 81 құмалақтан, екі ойыншыда 162 құмалақ болады. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі.

Ойын ережелері келесідегідей: тоғызқұмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен басталады. Ойынды бастаушы өзінің кез келген отауына бір құмалақты ғана қалдырып, өзгесін қолына алып, оларды сағат тіліне қарсы жақтан бастап, бояу түсіне қарамастан, бір-бірден ұяларға салады. Егер, ең соңғы құмалақ түскен бәсекелестің тас саны ұзындығы (2, 4, 6, 8, 10, ...) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақтардың бәрін алып, өз қазанына аударады. Ойын барысында біреудің ұясында 2 құмалақ қалса, серіктесі ең соңғы тасын алып үлгірсе, ол үшін тасты түгел алады, ұя ойын аяғына дейін «тұздыққа» айналады. Әр ойыншы өз қарсыласының жағында тек бір ғана «тұздыққа» ие болады. Қазанына 82 құмалақ жинаған ойыншы ұтады.

«Алтын қабак» (жамбы ату) ойыны. Негізінде, бұл ойынды атпен шауып келе жатып, нысананы дәлдеп ату. Білім беру мекемелері жағдайында, бұл ойынды басқаша өткізуге болады: Қазақстан Республикасы бойынша қалалы, ауылды жерде болсын, әр жылдары әртүрлі жобалармен салынған спорттық залдардың көлеміне қарай, яғни, залды 2-3 рет пе, 5-6 рет пе, 80-100 м жүгіріп айналып өтіп, шамамен 5 м қалғанда, жамбыға кіші допты лақтыра, дәл тигізу қажет. Ойын шарттары бойынша, неғұрлым көп және дәл ортасына тигізген ойыншы жеңімпаз атанады. Ойын дәлдікті, жылдамдықты, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытады.

Жамбы атудың тағы бір түрі – «Қазан» ойыны деп аталады. Ойынға 5-10 оқушы қатыса беруіне болады. Ойынға қажетті құрал-жабдықтар адам санына орай: ағаш таяқтар, ағаштан жасалған шар немесе шағын доп. Қазіргі кезде крокет құралдарын да пайдалануға болады. Ойын шарты бойынша, ойнаушылар ара қашықтығын бірдей етіп, бір-бір ағаштан ұстап (ағаш таяқтары ұяда тұруы керек), дөңгелене тұрады. Ортада дәл сондай ұя тұрады. Ойынды бастаушы дөңгелене тұрған ойнаушылардың арасынан, ортада тұрған ұяға ағаштан жасалған шарын немесе кіші добын салуы керек. Ал, дөңгелене тұрған өзге ойнаушылар шарды (допты) ағаштарымен қағып, жолатпаулары керек. Егер де, ойынды бастаушы шарын ортадағы ұяға тастап үлгерсе, ал өзгелері оған кедергі жасап үлгермесе, онда бастаушыға ең жақын тұрып, кедергі жасай алмаған ойнаушы ойынды бастаушы болып, екеуі орын ауыстырады. Шарды ортадағы ұяға салған уақытта, өзге ойыншылардың барлығы орындарын ауыстырады. Ойын білім алушының жылдамдыққа, ұшқыр ойлауға, ептілік пен икемділікке баулиды.

Заманауи қажеттіліктерге орай, бұл ойынды жамбы атудың орнына дротик лақтырумен (ағылшындардың Дартс ойыны) ауыстыруға болады. Алайда Дартс ойынында дәлдікті дамытуға болатындығына қарамастан, тәрбиелік тұрғыда кері әсерін береді, екіншіден, техника қауіпсіздігі тұрғысында ұшы үшкір, көзге немесе денеге жарақат әкелу қауіптілігі жоғары және материалдық-техникалық жабдықтығы күрделі екенін ескерген жөн.

«Күміс алу» ойыны Қазақстаннан басқа, Орта Азия халықтарының арасында көп кездесетін, сүйіп ойнайтын ұлттық спорттың бір түрі. Аталмыш ойын шабандоздардың ат құлағында ойнай білуін, үлкен шеберлікті, асқан жылдамдықты, ерекше ептілікті қажет етеді. Ойын ережесі бойынша – атпен шауып келе жатқан адам белгіленген мәреге жеткенге дейін ойынды ұйымдастырушылардың арнайы даярланған межелерге қойылған (көмілген) күміс теңгелерді барынша көбірек іліп алуы тиіс.

Негізінде, бұл ойынды шауып бара жатқан аттың үстінде орындайтын болғандықтан, білім беру мекемелерінде жаяу түрінде өткізген абзал. Білім беру мекемелері жағдайында, ойынды жарыс түрінде өткізуге болады. Жарыс ережелері бойынша ойынға қатысушылар жүгіре отырып, әр жерде жатқан немесе арнайы жерлерге қойылған тиындарды іліп ала, қайта жүгіріп келулері керек. Ойынды командалық эстафета ретінде пайдалануға да болады. Бұл ойын

білім алушылардың ептілік, икемділік, төзімділік, жылдамдық, тез шешім қабылдай алу секілді, дене және ақыл-ой қасиеттерін дамытады.

«*Соқыр теке*» – қазақтың көнеден бері келе жатқан, ептілік пен икемділікті, жылдамдық реакциясын дамытатын ойын. Ойнау орнын талғамайтын аталған ойынды кез келген тегіс жерлерде пайдалана беруге болады. Ойын шарты бойынша – ойнаушылар дөңгелене тұрады да, ортаға орамал немесе жұмсақ матамен көзі байлана оралған адамды (ол – Соқыр теке) қалдырады. Дөңгелене тұрғандар оны қол ұшымен түртіп, жан-жаққа, айнала қашады. Соқыр теке өзін түрткен адамды ұстап алу керек. Ұсталып қалған ойнаушы кезекті Соқыр теке болады. Ойын ары қарай, сабақты жүргізуші тоқтатқанға дейін жалғаса береді. Ойынға кемі 4-5 адамнан, 10-12 адамға дейін қатысуға болады.

«*Жүзік тастау*» ойыны. Бұл ойынды да кез келген тегіс жерлерде ойнай беруге болады. Ойнаушылар дөңгелене отырады да, жүргізуші олардың алақандарына өзінің қолын жүгіртіп өтіп, отырғандардың біреуіне жүзікті тастап кетеді. Жүзікті жасырын тастап кеткен ойынды жүргізуші оншалықты қашық емес жерге барады да: «жүзігімді бер!» деп, бар даусымен шақырады. Жүзікті алған ойыншы екі жанында отырған көршілеріне ұстатпай, жылдам тұрып, қашып кетуі керек. Ұсталмай, жеңіп кетсе – ойын бастаушы болады. Ұсталып қалса, айыбын төлейді – көпшіліктің қалауымен я өлең айтады, я билейді, я әтеш боп шақырады немесе айтқан сан бойынша отырып-тұрады (немесе денесін тік ұстай, жерге қолды тірей жатқан күйінен қолды бүгіп-жазады). Ойын білім алушыларды сабырлыққа, жылдамдыққа, икемділік пен ептілік қасиеттерін дамытады, шығармашылық тұрғыда суырып-салмалыққа баулиды. Көбінесе, сабақтың қорытынды бөлімінде қолданылады.

«*Білектесу*» – қазақтың ұлттық ойыны болғанымен, әлем халықтарының ішінде дүние жүзіне кең тараған, осыған ұқсас Армрестлинг спорт түрі бар. Аз ғана айырмашылығы – ойынға қатысушылар тек оң қолдарымен білектеседі. Білектесу үш рет орындалады, ойын шарты бойынша екі рет жеңіске жеткен ойыншы жеңімпаз атанады. Білектесу кезінде шынтақты орнынан жылжытуға болмайды. Ойыншының орнынан көтерілуіне, тұтқаны босатуына болмайды.

«*Арқан тартыс*» ойынын өткізу үшін, ұзындығы 8-10 метрдей жуан кендір арқан қажет. Арқанның тең ортасынан орамал немесе шүберек байланып, белгі жасалынады. Осы белгіленген орталық белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да арнайы белгі жасалынады. Оған қоса, жерден орталық сызық белгіленеді. Ойыншылар саны неғұрлым көп болған сайын, соғұрлым қызық, алайда, қатысушылар саны екіге бөлінетіндей, жұп болғаны абзал. Ең кемі екеуден, арысы 8-10 адамнан бөліне, командалар құрады. Бөліну тәртібі: қатысушылар бойлары, салмақтары жағынан бірдей етіп, екіге бөлінгені абзал. Кей жағдайларда осы қағида бұзылып, ойын қызықшылығы, тартыстылығы жойылады. Арқанның орта бойындағы белгі, жердегі белгімен бірдей сызықта тұрады. Сонымен ойын жүргізушінің берген командасы бойынша, екі команда да арқанды өз жақтарына қарай тарта бастайды. Арқанның ана немесе мына шеткі белгісі жерде сызылған сызықтан асқан кезде, өз жақ шеткі белгісін орталық сызыққа дейін жіберіп алған команда жеңілген болып саналады.

Арқанды тартып, өз шеткі белгілерінен асырып, қарсыласын өз жеріне тартып алған команда жеңімпаз атанады. Ойынды қызықты, дененің басқа қасиеттерін де қосымша дамыту мақсатында, ойын ережелерін күрделілендіруге болады. Мысалы, арқан тартысты қызықты ету үшін, әр команда өз жақтарында ойын жүргізушінің командасы бойынша отырып-тұрады, жатады, теріс айналып тұрады, бірі-бірін көтереді. Ойынды жүргізушінің ысқырығы естілісімен, жүгіріп кеп, арқан тартысады. Ойынды ұлдар арасында өткізгенмен, қыздардың да күштілік қабілеттіліктерін дамыту мақсатында, оларды да қатыстыртуға болады. Күштілік, төзімділік қасиеттерін дамытумен қатар, ұжымшылдықты, бірлікті, достықты бекіте түсу секілді, адами қасиеттерін ұштайды.

«Бестас» ойыны қазақ халқының көне заманнан келе жатқан тәрбиелік мәні жоғары ұлттық ойыны болып табылады. Ойынның ел арасында «Бестас», «Қақпақыл», «Тоғызтас» т.б. аттары кездеседі. «Тоғызтас» ойыны тоғыз тасты қолдану арқылы ойналады. Ойын адамның ептілік, жылдамдық, байқампаздық, санау, реттеу, топтау қасиеттерін жақсы дамытумен қатар, көз жанарын жетілдіруге, сақтауға, сауықтыруға да көп пайдасы бар. Бестасты барлық жастағы адамдар ойнайды. Ойын адамның шаршағанын басып, сабырлыққа шақырады. Бестас ойынын сабақ үзілістері, жұмыс арасында да ойнаған тиімді. Бестас ойынын ұрпақтан-ұрпаққа беру, халқымыздың мәдениетін сақтаудың бір жолы болып табылады. Ойынға домалақтау келген бес тас таңдалып алынады. Ойынды екі-екіден немесе бірнеше адамдар топ құрып ойнауға болады.

Түсіндірме сөздік:

Қаршу – жоғарыдан лақтырылған тастарды алақанның сыртымен қағып алу.

Қақпақыл тас – жоғары лақтырылған тас.

Жалату – саусақтың басын жерге тигізу.

Қора – сол (оң) қолдың бас бармағымен сұқ саусағын жерге тірей қақпа жасап ұстау.

Құдық – алақан саусақтарын қуыстап ұстау арқылы тастарды «құдыққа» жинау.

Нәби – жерге шашылған төрт тастың бірін нәби (ата) деп белгілеу.

Ойынның мазмұны. Ойнаушылар алдымен кім-кімнен кейін ойнайтындықтарын анықтайды. Ол үшін ойыншылар кезекпен бес тасты тобымен жоғары лақтырып, бір алақан сыртымен тосып алады да, алақан сыртында қалған тастарды қайта жоғары лақтырып, қаршып ұстайды. Қаршып ұстау дегеніміз – тасты қолды еңкейте жоғарыдан төмен қуып барып ұстау. Лақтырылған бес тасты қолдың сыртымен тосып алу және қаршып ұстау кезінде бірнеше тас жерге түсіп кетуі де мүмкін. Кім көп тас қаршып алса, сол бірінші ойнау кезегіне ие болады. Ойын кезегін арудың басқа да жолдары бар.

Бірінші кезек алған ойыншы бестас ойынының шартын бұзып алғанға дейін ойнайды. Одан кейін екінші кезектегі, ол тоқтаған соң үшінші кезектегі ойыншы бастайды. Ойын осылай жалғаса береді.

Тастарды жерден теріп алу кезінде басқа тастарды қозғалтуға болмайды және қақпақыл тасты жерге түсіріп алмау керек. Ойнаушылардың қай-қайсысы болмасын, ойынды өзінің бұрынғы тоқтаған жерінен ары қарай жалғастырады.

Ойын барысы:

- **Бірлік.** Ойын бірліктен басталады. Бес тасты жерге иіріп тастаған соң, біреуін қақпақыл тас етіп алып, қалған төрт тасты қақпақыл тасты жоғары лақтыра отырып бір-бірден бір қолмен теріп алады немесе бес тасты иіргеннен соң, біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты жеке-жеке бір-бірлеп қағып алады;

- **Екілік.** Тастарды жерге иіріп тастап, жердегі төрт тасты екі-екіден бір қолмен жинап алады (иірген қолмен) немесе екінші рет иіріп, екілікті ойнайды, онда жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады;

- **Үштік.** Үш тасты бірге, бір тасты жеке жинап алады (иірген қолмен) немесе үшінші рет иіріп, үш тасты бірге, бір тасты бөлек қағып алады;

- **Төрттік.** Мұнда алақандағы бес тастың ішінен қақпақыл тасты жоғары лақтырып, ол қайта түскенше төрт тасты жерге қойып үлгереді де, қақпақыл тасты тағы жоғары лақтырып, жердегі тастың төртеуін бірге жинап алады немесе төрттікте қақпа тасты лақтырып, төрт тасты жерге қойып, тағы да лақтырып, төртеуін жерден қайта алуы керек;

- **Жалату.** Бесінші ойын – «жалақ». Ойында үш немесе бес жалақ болады. Қақпақыл тасты жоғары биіктікте лақтырып жіберіп, сұқ саусақпен жерді үш немесе бес рет жалатып үлгеру керек. Үш рет немесе бес рет жалату ойыншылардың өзара келісімі бойынша белгіленеді. Бір түсіндірерлік жайт: санитарлық-гигиеналық талаптарға сәйкес, атауы «жалату» болғанымен, орнына әрине, «сипау» деп, ауыстыруға болады;

- **Жинау.** Алтыншы ойын – «Алақан». Қақпақыл тасты лақтыра отырып, қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың үстіне жинайды. Тастар жиналған соң барлығын жоғары лақтырып алақанға ұстайды. Тастар жерге түсіп кетсе, ұсталған тастарға ұпай беріледі немесе қақпа тасты лақтыра отырып, қалған төрт тасты бір-бірлеп, екінші қолдың алақанына жинаулары керек;

- **Төрт бұрыш.** Жетінші ойын – «Төртбұрыш». Төрт тасты жерге қойып, яғни төрт бұрыш жасап қойып, содан соң қақпақыл тасты биіктете лақтырып, тастардың төртеуін де жинап қағып алу керек. Төрт бұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді немесе төртбұрышты төрт тасты төрт жерге қойып, яғни, төртбұрыш шығарып, қақпа тасты биіктете лақтырып, төртеуін де жинап алып қағулары керек;

- **Арттан тастау.** Сегізінші ойын – «Арттан тастау». Ойынның бұл түрінде жерден бірінші тасты қағып алған соң, екінші тасты қағып алу үстінде бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек. Үшінші тасты қағып алу үстінде екінші тас тасталады. Бәрін тастап болған соң, жердегі тастарды бір ретте тұтас жинап қағып алу керек немесе жерден бірінші тасты қағып алып, енді екінші тасты алғанда, бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек, одан үшінші тасты алғанда екінші тасты арттан тастау керек. Содан кейін, жерден тастардың бәрін жинап қағып алу керек;

- **Үндемес.** Тоғызыншы ойын – «Үндемес». Бестас ойынының бұл түрінің шарты бойынша қақпақыл тасты қағып алғанда, ол алақандағы басқа тасқа соғылмауы керек. Ойынның шарты бойынша үндеместі ойнаған кезде ойыншының өзі де үндемей отыру керек. Ал, басқа ойыншылар ойынның осындай жағдайын пайдаланып, үндеместі ойнап отырған ойыншыны сөйлетуге, күлдіруге тырысады. Бұған ойыншы берілмеуі керек, ойыншы сөйлеп немесе күліп жіберсе, ойнауын тоқтатуға тиіс болады. Бұл ойында қақпа тасты қағып алғанда, қолдағы жерден алған тасқа соғыстырмау керек. Ойынның шарты бойынша, жоғарыда айтқандай, үндеместі ойнаған кезде тастардың даусы тұрмақ, ойыншының өзі де үндемей отырғаны абзал. Басқа балалар ойынның осындай сәтін пайдаланып қалғысы кеп үндеместі, яғни, ойнап отырған баланы күлдіруге немесе сөйлетуге жеткізсе, онда үндемес жеңіледі. Себебі, дыбысы шығып қалса, онда ойын шарты бұзылды, деп есептелінеді де, бес тасты келесі кезектегі ойыншы алады;

- **Сарт-сұрт.** Оныншы ойын – «Сарт-сұрт». Ойынның бұл түрінде әрбір тас бір-бірлеп қағып алынады. Бірақ, қақпақыл тас пен жерден алынған тастың бір-біріне соғылғаны құлаққа естілуі керек немесе ойында бірлік сияқты, әр тас жеке-жеке қағылып алынады. Дегенмен, қақпа тас пен жерден алынған тастың сартылдаған дауысы естілуі керек;

- **Қаршу.** Он бірінші ойын – «Қаршу». Ойыншы бес тасты жерге иіріп тастап, қақпақыл тасын қолына алады да, оны әрбір жоғары лақтырған сайын жерден бір тас алып, қақпақыл тасты қағып қаршып алып отырады немесе ойыншы бес тасты иіріп жерге тастайды. Содан кейін қақпа тасын алады. Оны алып болғаннан соң, қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып алуға тиіс.

- **Нәби.** Он екінші ойын – «Нәби». Ойынның бұл түрінде бір қолдың бас бармағы мен сұқ саусағын жерге тірей қақпа жасап ұстайды. Содан соң оң немесе сол қолдың сыртынан бес тасты алдыға қарай иіріп тастап, қақпақыл тасты таңдап алады. Ойынға қатысып отырған басқа ойыншы жердегі төрт тастың бірін нәби (ата) деп белгілейді. Ойыншы белгіленген «нәби» тасты басқа тастардың барлығын қақпадан өткізіп болған соң ғана қақпадан өткізеді. Ойынның шарты бойынша басқа тастарды «нәби» тасқа тигізіп алмай өткізу керек немесе ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ қолын жерге тұрып, оң қолымен сол қолдың сыртынан тастарды алдыға иіріп тастайды. Ал қақпа тасты алғаннан кейін нәби сайланады. Нәбиді басқа ойыншылар сайлайды. Нәби ойыншылардың келісімі бойынша я алдынан, я артынан, я бір тастың екіншісіне тиіп тұрғаны, әйтеуір, қиын жердегісі сайланады. Ойыншы басқа тастарды өткізіп болғаннан кейін, нәбиді ең артында өткізеді. Ең ақырында, бәрін ойнап біткеннен кейін, ойыншылар бірі-біріне ұпай салады;

- **Балта шабу.** Қолдың қырымен бөліп орындау. Жерге қырымен қойылған алақанды әр тасты өткізу кезінде жылдам көтеріп отыру қажет. Тас қолға тіреліп қалса ойын тоқтатылады. Өткізілген тастардың барлығын қайта бірге жинап алады;

- **Тоқылдақ.** Тастарды жерге ұрып орындау. Жерге шашылған тастарды ойыншы екі-екіден бөліп алып жоғары лақтырылған тасты ұстағанша жерге тоқ

еткізіп ұрып үлгеруі қажет;

- **Тарақтау.** Тастарды әр саусақ арасынан өткізу. Соңынан барлығын бірге жинап алу керек;

- **Құдыққа салу.** Алақан саусақтарын қуыстап ұстау арқылы тастарды «құдыққа» жинайды. Соңынан барлық тастарды жерден жинап алады;

- **Қақпаны ашып-жабу.** Қақпақыл тастарды жоғары лақтыру кезінде тастарды жинаушы қолдың алақанымен жерді жауып отырады. Тас қораға салынған кезде қақпа ашылады да алақанмен тосып алады;

- **Қораның үстінен алу.** Жерге шашылған төрт тастың бірін есігі ашық «қораның» үстіне қойып, қалған тастарды қорадан өткізеді. Үстіне қойылған тасты қораға енгізеді. Соңынан барлық қора есігінен өткізілген тастарды жинап алады. Тастарды енгізу кезінде қора үстіндегі тас жерге түсіп кетсе, ойын тоқтатылады;

- **Жабық қораға енгізу.** Барлық тастар алақан арты жабық қора есігінен енгізіледі. Соңынан барлық тасты жинап алу керек;

- **Қуалау.** Ашық қораға тастарды алдынан енгізгеннен соң, барлық тастарды қайта қораның алдыңғы есігінен айналдырып енгізу қажет;

- **Кедергі.** Кедергіден жоғары асырып жинау. Қырынан қойылған алақан үстінен барлық тастарды бір-бірлеп асырып жинайды. Соңынан барлық тастарды біріктіріп жинап алады;

- **Бұрау.** Жоғары лақтырылған тасты екінші қолды бұрап алақанмен ұстау. Барлық тастар бір-бірлеп ұсталады;

- **Алақан қаршу.** Бес тасты түгел жоғары лақтырып, бірін де қалдырмай, бәрін алақанмен ұстау;

- **Алақан сырты арқылы қаршу.** Бес тасты жоғары лақтырып, екі алақанның сыртын қатар қою арқылы ұстау. Алақан сыртындағы тастарды қайтадан жоғары лақтыру арқылы алақанмен қайта ұстау;

- **Бір қолдың алақаны сырты арқылы қаршу.** Жоғары лақтырылған барлық тастарды бір алақанның сыртымен ұстау керек. Ұсталған тастарды қайта жоғары лақтыру арқылы қолдың алақанымен қаршып ұстау қажет. Қаршып ұсталған тастар санына байланысты ұпай беріледі.

Ескерту. Барлық қаршып ұстау түрлерінде әр қаршып алынған тастан 10 ұпай жинайды. Бес тасты түгел ұстаса 50 ұпай жинайды.

Жеңімпазды анықтау. Бестас ойыны жеңімпазын анықтау әр ойыншының ойын кезеңінен өту саны бойынша барлық ойынға жіберген уақытын қосу және жинақталған қаршу ұпайларын қосу арқылы анықталады. Ұпай салудың бірнеше түрлері бар. Біріншіден, бес тасты қолын айналдырып лақтырып қағып алу керек. Екіншіден, бес тасты түгел лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, одан қайта лақтырып, қаршып алуы керек. Содан, қанша тас қағып алса, сонша ұпай салады. Әр тас – он ұпай. Егер де, бес тасты түгел қақса, онда 50 ұпай алады. Осылайша, ойын жалғаса береді. Ұпай салушылар ұпайды тек өзінен кейінгі кезектегі ойыншыға ғана салады. Ойынның шарты бойынша, тастарды қаққан кезде, басқа тастарды қозғалтпаулары керек. Бес тас ойыны білім алушылардың зейіндік, жылдамдық, ептілік, икемділік дене қасиеттерімен

қатар, адамшылық тұрғыдағы сабырлық, ұйымшылдық адами рухани қасиеттерін дамытады.

Қазақтың ұлттық «Ақсүйек» ойыны.

«Ақсүйек» ойынының бірінші нұсқасы

Ойыншылар екі жақтан жарты шеңбер жасап жиналады. Ойыншылар саны алты адамнан кем болмауы керек (И.И.Ибрагимов). Кейде сүйек орнына сиырдың қылшығынан құмға езіліп жасалған жүн доп қолданған. Келісім бойынша бір ойын жүргізуші таңдалып алынады. Ол бір таяқты кезектесіп «ұстасу» арқылы ойыншылар екі топқа бөлінеді де ойынды бастайды. Екі топтың да ойыншылары киімдерін шешіп, екі жаққа үйіп қояды. Содан кейін ойын бастаушы ақсүйекті немесе жүн допты алады да, барынша алысқа лақтырады. Сүйек лақтырылған соң оны іздеп жан-жаққа жүгіреді. Ойынға қатысушылар Ақсүйекті лақтыруға оны ұстап алуға немесе түскен жерінен тауып алып, үюлі тұрған қарсыластарының киімдеріне барып бір-бір заттан алып кетуге тырысады. Ал, қарсыластары болса, оларға кедергі жасап сүйекті немесе допты тартып алып, өз қарсыластарының киімдеріне қарай ұмтылады. Қарсыластары сүйекті немесе шарды бір-бірлеріне лақтырып беру арқылы қарсыластарының тымақ немесе аяқкиім сияқты заттарын алып өз жақтарына қашып келуге тырысады. Осылай ойын бір жақ жеңгенше жалғаса береді. Сөйтіп Ақсүйекті қай топтың ойыншысы сөреге жеткізсе, қарсы топтағыларға жеңілген есебінде айып салынады. Ойын кезінде басқа сүйекті пайдалануға болмайды. Бұл ойынды қазіргі уақытта кеңінен қолданып жүрген тимбилдинг тәсіліне де ыңғайлап өткізуге болады. Жасөспірімдер арасындағы ынтымақтастықты орнату мақсатында қолдануды ұсынамыз.

Қазақ күресі. Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан спорт түрлерінің бірі – қазақ күресі. Аталмыш жекпе-жек көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан спорт түрлерінің бірі. Қазақ күресінің басқа халықтардың ұлттық күресімен салыстырғанда, өзіндік ерекшелігі бар. Қазақ күресінің аталары болып табылатын – Қажымұқан, Балуан Шолақ секілді, алыптардың жолын жалғайтын талай-талай саңлақтар өсіп келеді. Оларға күрестің техника, тактика дайындықтарына әдістемелік тұрғыда дұрыс жөн сілтей білсе, ертеңгі күні бабалары секілді, әлемді мойындатары хақ. Ұлтымыздың нақты көрінісін айқындайтын, салт-дәстүрімізді әлемге әйгілейтін ұлттық спорттың осы түрі кеңінен насихатталуы керек. «Әлемдік аренаға шықпайтын спорт түрінің бәрі жарамайды, ана немесе мына ұлттық ойынымызды ешкім біле бермейді» - деп, жылы жауып қоюға болмайды.

Қазақ күресіне мектептегі дене тәрбиесі сабағында көп көңіл бөлу керек. Өзіндік аса бір ерекшелігі бар, қашанда көпшіліктің көңілінен шығатын ұлттық өнердің бірі – қазақ күресінде халықтың бойындағы қасиетін көрсететін үлгі ретінде, белгілі бір жүйеге келтірілген арнайы киім бар. Күртешеде, шалбарда және аяқ киімі мәсіде ұлттық ою-өрнектер қолданылған. Қазақ күресінің ережесінің ерекшелігі: балуанның аяқтары ғана еркін қозғалып жұмыс істейді. Аяқтарына қандай айла-тәсіл қолданса да еркі өзінде. Тебуге болмайды, жеңісті бекіту үшін астыңғы балуанның жауырыны жерге тигізіп тұрғанда, үстінен

аттап кету міндеттелген. Қазақ күресінде қолданатын айла-тәсілдердің негізгі түрлері:

- иықтан асыра лақтыру әдісі. Лақтырған палуан құламай орнында қалады;
- әдіс қолданған палуан өзі құлап барып қарсыласын астына түсіру;
- қарсыласын жамбасқа салып жығу;
- іштен шалып жығу;
- сырттан шалып жығу.

Күресте қолдануға болмайтын айла-тәсілдер: қолды белбеуден босатып жіберуге, қарсыласын ұрып не болмаса итеруге, тамақтан, саусақтан, құлақтан, белбеуден басқа киімнен ұстауға болмайды. Уақыт белгіленбейді. Белдесу барысында тең түсу, ия болмаса, ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдесудің уақыты шектелмегендіктен, міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жетеді.

Тоспа доп - ұлттық ойын.

Ойынды бір топ жас өспірім жиылып, не ашық кең далада, не мектеп ауласында ойнайды. Ойынға бір метрдей таяқ, бір кішкене доп керек. Ойын бастаушы таяқты тандаған бір ойыншыға жақын жерден лақтырып береді. Ол жерге түсірмей, оны қағып алып, таяқтың бір басын жоғары көтеріп ұстап тұрады. Қалған ойыншылар ұстап тұрған ойыншының қолындағы таяқты үстінен тұтамдап ұстау керек. Бұл жеребе деп аталады. Кімнің қолы таяқтың ең ұшына дәл келсе, сол доп ұрушы, ал оған жақын тұрған ойыншы доп беруші болады. Қалған ойнаушылар доп ұрылатын өріске барып бытырап тұрады. Бұларды «талаптылар» деп атайды.

Доп ұрушы мен доп беруші аралары 2 - 2,5 метрдей қашықтықта қарама-қарсы тұрады. Доп беруші 1, 2, 3 деп санайды да, допты тез лақтырып ұрушыға береді. Доп ұрушы оны аспандата, сонымен қатар ұзата қатты ұрады. Осы ретпен үшке дейін допты дәлдеп ұра алмаса, онда ұрушы мен беруші орын ауыстырады. Егер екінші ойыншы да дәл ұра алмаса, онда бұл екеуі «талаптылар» тобына кетіп олардың орындарына жаңадан екі бала келеді. Осы тәртіппен зымырап ұшқан допты ұстауға «талаптылар» түгел әзір тұрады. Әркім өз тұсына келген допқа таласа жүгіреді де, бұрын ұстаған допты алып, доп берушіге лақтырады. Доп беруші оны жерге түсірмей қағып алады да ұрушыға тағы лақтырып береді. Бұл жерде доп беруші қағып ала алмай қалса, онда әлгі «талапкер» оның орнына шығады да, бұрынғы доп беруші «талаптылар» тобына барып қосылады. Ойын осылай созыла береді. Ойын жылдамдық, ептілік, икемділік, үйлестіру, күш сияқты физикалық қасиеттердің дамуына айтарлықтай ықпал етеді. Ойын орта және жоғары сынып оқушыларына арналған.

«Қап киіп жарысу» ойыны көгалды жазық далада, клуб немесе дене шынықтыру залдарында өткізіледі. Ойын ашық алаңда өткізілгенде оған қатынасушылар 50 метрдей жерден сөре жасайды. Ойын залдарда өтетін болса, сөре оның мүмкіншілігіне қарай жасалады. Жарысатын жердің ені бір жарым метрдей болады және 4—5 қатар жолақ жол созылып қойылады. Жолдың қақ ортасына жарысатын адамдардың санына сәйкес етіп кенеп қаптың аузын ашып қою керек. Ойын басқарушының командасы бойынша сызықтың бірінші басында қатарласып тұрған ойнаушылар жарысып жүгіре бастайды. Жолында

жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын оның ішіне тығып, тез киіп, екі қолымен жоғары көтеріп, ілгері секіріп жарыса береді. Мұндағы мақсат — сызықтың екінші басына алдымен жету. Осы тәртіппен ойын қайталана береді. Олар барлық талапкерлер кезектесіп қатынасады. Бұл ойын әр түрлі тәртіппен өткізілуі де мүмкін. Бұл ұсынып отырылған ең оңай түрі.

«Ләңгі тебу» ойыны. Ләңгі – көшпенді қазақ балаларының жылы уақыттарда ойнайтын ойыны. Тесілген, диаметрі 2 см, қалыңдығы 2-3 мм шеңбер тәріздес қорғасын дөңгелекке бір жапырақ ешкі терісі тігіледі. Ескере кететін жайт: күнделікті аяқ киімнің тез тозып кету ықтималдығын ескере, бұл ойынды спорттық, былғарысы мықты аяқ киімде немесе етікте ойнаған абзал.

Ойын ережесі:

1. Ойынды үйрену үшін қарапайым түрінен бастаймыз. Бірінші ойыншы «ойын иесі» деп аталады. Ойын иесі ойыншыларды ойын ережелерімен таныстырады. Ойнау үлгілерін, ойын әдістерін көрсетеді. Өзге ойыншылардан осылай ойнауды талап етеді;

2. Кімде-кім бұл талаптарды орындай алмаса, ол ойыншы «малай» деп аталады және ол ойын иесіне қызмет етуге тиіс. Басқа ойыншылар ойын кезінде ләңгіні малайдан алады;

3. Ойыншылардың біреуі ләңгіге тапсырыс береді. Яғни, ләңгіні беруді сұрайды. Малай ләңгіні тапсырыс иесінің аяғына тастайды. Ол адам ләңгіні алысқа тебеді. Ал, малай ләңгінің артынан жүгіріп, қағып алып, ойын иесінің аяғына тастайды;

4. Ләңгі саны тапсырыспен орындалған қағыстардың айырмасына тең болады;

5. Егер малай ойыншының аяғынан ләңгіні қағып алса, немесе тапсырыс санына тең ләңгі орындалса немесе Тапсырыс беруші тастап кеткен ләңгіні өткізіп алса, онда малай тоқтап, ойын тоқтайды. Жеңімпаз болу үшін ептілік, тапқырлық, малайдың шапшаңдығы қажет;

6. Егер, малай ләңгіні аяғымен (қолын тигізбей) қағып алса, онда, ләңгіге ең соңғы болып аяғы тиген ойыншы малайға айналады. Бұрынғы малай оның ләңгісін қанша рет қағып алса, сонша рет қызмет етуге тиіс;

7. Егер малай басқа ойыншының аяғынан ләңгіні қағып алса, онда ол ойыншы малайға айналады. Бұрынғы малай ойын иесі болады және оның аяғына жаңа малай ләңгі тастайды;

8. Бірінші айналымда малайшылық аяқталған кезде келесі айналым басталады т.с.с.;

9. Бұл кезде жүріс келесі ойыншыға беріледі;

10. Бірінші айналымда ойыншылар тапсырыс иесінің міндетін атқарып болған соң келесі сатыға көшеміз.

Ойнау әдістері:

1. Оң аяқпен «жай қағыс» жасау;

2. Сол аяқпен «жай қағыс» жасау;

3. Оң аяқпен «жанама» қағу;

4. Сол аяқпен «жанама» қағу;

5. Оң аяқ «ұшымен» қағу;
6. Сол аяқ «ұшымен» қағу;
7. «жас+жанама» қағу (оң және сол аяқпен);
8. «жас+ұшымен» қағу (оң және сол аяқпен);
9. «жас+ иіліп» қағу (оң және сол аяқпен);
10. «секіріп+ иіліп» қағу (оң және сол аяқпен) «тізенің астынан + жай» қағу (оң және сол аяқпен).

Оқу үдерісінде физикалық қасиеттерін дамытуға арналған ойындар:

«Жаяу тартыс» ойыны. Ойын шарты: Ойынға қатысушылар екі-екіден ортаға шығады да, екі басы біріктіріліп түйілген арқанды екеуі бірдей екі жағынан мойындарына іліп, екі қолтығының астынан жібереді де, екеуі екі жаққа қарай еңбектеп, күні бұрын белгіленген жерге дейін бірін-бірі тартып жеткізулері керек. Қайсысы сүйреп, жеткізсе, сол ойыншының ұтқаны болып есептеледі. Әдетте, бұл ойынға өзіне-өзі сенімді, дене күші мығым оқушылар күш сынасу үшін қатысады. Ойынды, негізінде, орта және жоғары буын білім алушылары ойнап оларда күш, төзімділік физикалық қасиеттері дамиды.

«Арынды арқан» ойыны. Ойын шарты: Ойынға қатысушылардың санына шек қойылмайды. Ойынға ұзындығы 2-3 метрдей арқан керек. Ойнаушылар дөңгелене шеңбер бойына тұрғаннан кейін, қолында арқаны бар жүргізуші топ ортасына шығады да, «Ойынды бастадым», – деп дауыстайды. Содан арқанның түйілмеген басынан ұстап, шеңбер бойымен айналдырады, ал ойнаушылар болса, орындарында секіріп тұрып, арқанды баспай, аяқтарының астына өткізіп жібере береді. Кімде-кім арқанды аяғының астынан жібере алмай басып ұстап қалса, сол ойыншы көпшіліктің ұйғаруымен ортаға шығып өнер көрсетеді немесе ойын жүргізушімен орнын ауыстырады. Ойын жалғаса береді. Ойынның басқа түрінде секіре алмай арқанды ұстап қалған ойыншылар ойыннан шығып отырады, сөйтіп, бір ойыншы қалғанша арқанды айналдыра береді. Осылайша, соңында қалған бір ойыншы жеңімпаз атанады. Ойынды, негізінде, орта және жоғары буын білім алушылары ойнап, басым көпшілігінде күш, төзімділік дене қасиеттері дамиды.

«Үштабан» ойыны. Ойын шарты: Тақыр жерге көлденең сызық сызылады да, оған әр ойыншы бір-бірден арасын сиректеу етіп асық тігеді. Ойыншылардың біреуі барлық сақаларын жиып иіреді. Кімнің сақасы алшы шықса сол бірінші болып сақасын көннен алысырақ жерге иіреді. Сол сақасымен тігулі асықтарды атып, үш табаннан артықтау жерге жіберсе, сол асықты ұтады. Үш табаннан кем, я болмаса сақасы асыққа тимей кетсе, ойынды келесі ойыншы жалғастырады. Ойын көндегі асықты ұтып біткенше созылады. Ойынды бастауыш және орта буын білім алушылары ойнайды, мергендік, дәлдік, икемділік, ептілік дене қасиеттері дамиды.

«Алты атар» ойыны. Ойын шарты: көнге әр адам асық тігеді. Сол қатарға тағы бір сақа тігіледі (үйіргенде баланың шік түскен сақасы). Асықтардың арасында саңылау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1 метр сызық, ал 4-5-6 метр жерден ататын қарақшы белгілейді. Кімде-кім түптегі сақаны атып ұшырса (1 метрден асырса) бүкіл асықтарды сол алады. Ал сақаға

тимей асықты ұшырса, оның сызықтан шыққаны ғана соныкі болады. Ату саны – 6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала бірінші болады да, қалғандары одан кейінгі кезекте атады. Алты рет атыстан қалған асықтардың бәрі түпте қалған баланікі болып есептеледі (сақасы тігілген бала). Ойынды бастауыш және орта буын білім алушылары ойнайды, мергендік, дәлдік, икемділік, ептілік дене қасиеттері дамиды.

«Тас қала» ойыны. Ойын шарты: Ойыншылар тегіс жерге шеңбер сызады да, дәл ортасына асықтарды бірінің үстіне бірін пирамида етіп жияды. Әр ойыншы (кезегімен) шеңберден 5-8 метр шамасындай қашықтықта тұрып, өзінің сақасымен пирамиданы атады да, шеңберден атып шығарған асықтарын ала береді. Тигізе алмаса, ойынды келесі жалғастырады. Тас қаланы бұзып, бірақ асықты шеңберден шығара алмаса, онда айыбын қосып, тас қаланы қайта құрып тұрғызады. Егер, атушы тас қаланы бұзып, бір асықты шеңберден шығарса, онда қалған асықтарды шеңберден шығарғанша дейін ата береді. Қалған ойыншылар бұзылған «Тас қаланың» бытырап жатқан асықтарын атып алады. Ойын көндегі асықтар біткенге дейін созылады, одан соң ойын қайта басталады. Ойынды бастауыш және орта буын білім алушылары ойнайды, мергендік, дәлдік, икемділік, ептілік дене қасиеттері дамиды.

«Табан» ойыны. Ойын шарты: Бұл ойынға 2 адам қатысады. Сақаларын иіргенде кімнің сақасы алшы түссе сол бірінші кезекті алады. Ол өзінің сақасымен қарсыласының сақасын атады. Сонда ол сақаға тигізіп қана қоймай, оны алысырақ ұшырып түсіруге тырысады. Өйткені сақаның жатқан жерінен ұшып түскен жеріне дейінгі қашықтық табанмен өлшенеді. Арасы неше табан болса, қарсыласы оған сонша асық төлейді. Одан соң кезек екінші ойыншыға беріледі. Әдетте ойыншылар ұтыс жайы мен ойын шартын алдын ала келісіп алады. Ойынды бастауыш және орта буын білім алушылары ойнайды, мергендік, дәлдік, икемділік, ептілік дене қасиеттері дамиды.

«Қайтып кел» ойыны. Аталмыш ойынның шарты: лақтырған затыңның өзіне қайтадан ұшып қайтып келуі қажет. Ол үшін жаңқа тәріздес ауада айнала ұшып өзіне қарай келетіндей затты жасап алуың қажет, заттың формасы әртүрлі және әртүрлі заттардан, мысалы ағаш, қағаз, жапырақ т.б. болуы мүмкін. Кімнің ұшырған заты өзіне дәл қайтып келетін болса сол ұтқан болып саналады. Ойынды бастауыш және орта буын білім алушылары ойнайды, мергендік, дәлдік, икемділік, ептілік дене қасиеттері дамиды.

«Сақ етер етер» ойыны. «Сақ етер» бұрынғы кезде садақ, найза, қылыш сияқты қару ретінде қолданыста болған зат. «Сақ етерді» қару ретінде басы тастан немесе темірден домалақтап жасалып, оны алысқа лақтыру үшін жіпке тағып, қатты айландырып ұшыратын болған. «Сақ етерді» ойын ретінде пайдаланып, лақтырып және дәл тигізуге машықтану үшін пайдаланады. Ол үшін саз балшықты алақанға салып домалақтап, ортасын тесіп, бірнеше күн кептіріп қояды, сол кезде балшық кеуіп «Сақ етер» дайын болады. Әр бала «Сақ етерді» көптеп жасап алады. Ойнау кезінде «Сақ етерді» алысқа кім лақтырады, кім ілінген затқа дәлдеп тигізеді және аспандатып биіктікке лақтыру сияқты жарыстарды ұйымдастырып ойнайды. «Сақ етер» қол мен дененің бұлшық

еттерін жақсы дамытып, дәлдік пен ептілікке үйретеді. Орта және жоғары буын білім алушыларына арналған ойын.

«Бәкі қадау» ойыны. Аталмыш ойын бәкі, пышақ құралдарын жас кезден бастап дұрыс ұстап, дұрыс қолдана білуге үйретеді. Ойынды бірнеше балалар топталып ойнауларына немесе жеке де ойнауға болады. Ойынға бәкі немесе қолға ұстауға оңтайлы кішкене пышақты алады. Бәкі қадауды отырып немесе түрегеліп тұрған жағдайда орындайды. Бәкіні қадау жерге немесе қабырғаға қадау түрлерінде өтеді. Ойынды бастар алдында жерге немесе қабырғаға шағын дөңгелек шеңбер сызылады және ол тең төртке бөлінеді, әр бөліктің өзінің ұпайы болады мысалы 1,2,3,4 ұпай т.с.с. Бәкіні ұшымен осы дөңгелек ішіндегі қалаған бөлікке қадау қажет. Қадауды бір-бір реттен немесе келісім бойынша бірнеше рет қатарынан орындауға болады. Қадауды орындаудың бірнеше түрлері бар, оларға: бәкіні қолмен ұстап тік қадау, бәкі ұшын иық, шынтақ, саусақ, кеуде, тізе үстіне ұшымен тіреп тұрып қадау т.б. түрлері енеді. Аталмыш ойын дәлдік пен ептілікке үйретеді. Орта және жоғары буын білім алушыларына арналған ойын.

«Атыңды ата» ойыны. Бұл ойынды, негізінде сабақтан және мектептен тыс бұқаралық-сауықтыру, денешынықтыру-спорттық іс-шараларда, жастар кештерінде жиі ойнайды. Ойынға көзді жауып байлап тұратын орамал және ұзындығы 1-1,5 м таяқ керек. Қатысушылар көп болған сайын ойын қызықты болады. ойын ережесі бойынша жиналғандар бір-бірлерінің қолдарынан ұстап, шеңбер құрып тұрады. Ортаға көзі байланған ойыншы шығады. Ол кез келгенді таяқпен көрсетіп “атыңды ата” – деп айтады. Нұсқаған ойыншы таяқтың екінші ұшынан ұстап, өзін танып қоймас үшін дауысын өзгертіп басқа адамның атын айтады. Егер, көзі байланған ойыншы таяқтың екінші басын ұстап тұрған ойыншының шын атын тауып қойса, онда екеуі орын алмастырады, ал егер қателессе онда ортада қала береді. Ойын жалғаса береді. Білім алушының зейіндік, мұқияттық, саққұлақтық, тапқырлық, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытуға арналған ойын түрі орта және жоғары буын өкілдері үшін арналған.

«Айдап сал» ойын шарты бойынша қатысушыларға шек қойылмайды. Мектеп жасындағы барлық жас буынының білім алушылары ойнауына болады. Оқу үдерісінде ауа-райының жылы уақыттарында сабақтың негізгі бөлімінде немесе сабақтан тыс, демалыс уақыттарында өткізген абзал. Ойнаймын деген ерік білдірушілердің бәрі де қатыса береді. Ойнаушылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топтың ойыншылары «сыртқа» шығып кетеді де, екінші топтағылар «үйде» отырып қалады. Ойын жүргізуші сыртта тұрғандардың есімдерін үйде отырғандардың әрбіреуіне қойып, өзі белгілеп алады да, сырттан келген ойыншыларға қойылған есімді білдірмейтіндігі жөнінде ескертеді. Енді, сырттағы ойыншыларды бір-бірлеп шақыра бастайды. Сырттан келген ойыншы үйдегі ойыншылардың біреуін көрсетіп, яғни өз есімімен аталған ойыншыны табуы керек. Егер, таба алмаса, онда ойыншылар орындарына барып отырады. Осылайша сыртта тұрған ойыншылар жеке-жеке кіріп, өз есімдері қойылған жігітті іздеп болғаннан кейін белгілеген адамын дұрыс таппағандар айып тартады. Ал, өз есімін тапқандар сол ойыншының қасына барып отырады, айып тартпайды. Айып тартушылар көпшіліктің ұйғаруымен өлең айтады, би билейді.

Әйтеуір, білген өнерін көрсетеді. Осылайша ойын қайталанып біткеннен кейін, екі топтың ойыншылары орындарын ауыстырады, ойын қайта басталады. Ойын білім алушылардың зейіндік, мұқияттық, саққұлақтық, тапқырлық, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытуға арналған.

Қазақ халқының ұлт ойындарының жастар арасында көп тараған және өте ертеден келе жатқан, аса сүйіп ойнайтын түрлерінің бірі – «**Сиқырлы таяқ**». Оқу үдерісінде ауа-райының жылы уақыттарында сабақтың негізгі бөлімінде немесе сабақтан тыс, демалыс уақыттарында өткізген абзал. Бұнда ойнаушылар санына шек қойылмайды. Ойынға жиналғандар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер құрып тұрады да, араларынан біреуін ойын жүргізуші етіп тағайындайды. Жүргізуші қолына таяқ ұстап, шеңбердің ортасына шығады да, ойын тәртібін, жолдарын түсіндіреді. Ойнаушылардың бір шетінен бастап, барлығына рет қатарын білдіретін сандарын атайды. Сонан кейін, жүргізуші қолындағы таяғының бір басын жерге тіреп тік ұстайды да, кез келген бір ойыншының санын атап, таяқты қоя береді. Айталық, жүргізушінің атаған саны төртінші, бесінші, оныншы не жиырмамыншы бола ма, әйтеуір, рет саны аталған ойыншы ести салысымен жүгіріп барып таяқты құлатпай ұстауы керек. Егер, ол дауысты аңғармай я болмаса жай басар болып, дереу алмай, таяқты құлатып алса, онда ол ортада тұрып, көптің ұйғаруымен өнер көрсетеді. Ол өлең айтып, би билеп, домбыра тартады, әйтеуір көпшілік нені талап етсе, бәрін орындауға тиісті. Ол өнерін көрсетіп болған соң қайтадан орнына барып тұрады. Егер таяққа тез жетіп жерге құлатпай ұстап алса, онда жүргізушімен орын ауыстырады.

Бұл ойынның екінші түрін білім беру мекемесінің сыныптан, мектептен тыс бұқаралық-спорттық, дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларында, мерекелік үлкен жиындарда, ойын-сауық кештерінде спорт немесе акт залдарында, ойын алаңдарында ойналады. Ойынға ұзындығы бір метрдей таяқ пен доп керек (ертеде допты сиырдың жүнінен жасаған, доп болмаған жағдайда кез келген затты алу болған). Ойын жүргізуші жиналғандарды отырғызғаннан кейін ойын тәртібімен таныстырады. Сонан соң, ойынға қатысушының біреуін өзіне шақырып алып, допты ортаға қояды да, ойыншының көзін байлайды. Ондағы қоятын шарты – көзі байланған адам қолына берген таяқпен допты тауып барып ұруы керек. Мұндай жағдайда ойыншылар допты қашықтау қоюға тырысады. Осы кезде, ойын жүргізуші көзі байланған ойыншының қолына таяқтың былғанған басын ұстата қояды. Көзі байланған ойнаушы еш нәрседен қаперсіз таяқтың былғанған басын ұстай алады. Ойын жоғары сынып білім алушыларының арасында өткізіліп, жылдамдық, зейіндік, мұқияттық, саққұлақтық, тапқырлық, ептілік, икемділік қасиеттерін дамытуға тәрбиелейді.

Ескерту: ойынның мақсаты допты ойыншыға ұрғызу емес, көзі байланған балаға бір басы былғанған таяқты ұстата қою.

Берілген ұлттық ойындардың басым бөлігі балалардың қимыл-қозғалысын жетілдіруде тиімділігі жоғары.

IV. Сыныптан тыс және мектептен тыс уақытта жоспарлы және жоспардан тыс спорттық жарыстарды өткізу кезіндегі дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шаралар

Білім беру ұйымдарының дене шынықтыру сабақтарындағы «Қазақтың ұлттық ойындары» спорт бөлімінің қоғамдық және әлеуметтік маңызы аса зор. Ұлттық ойындар қазақ халқының ежелгі мәдениеті мен өнерінің де ешкімнен кем болмағанын байқатады. Қазақ халқы ұлттық ойындарға бай халық. Ұлттық ойындар атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып жатыр. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың мықты, әрі жігерлі болып өсуіне ықпал етіп, олардың береке бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Шындығына келсек, өмір сүруімізбен қатар, өскелең ұрпақтың тәрбиесіне ұлттық ойындардың атқаратын міндеті айрықша. Қазақ халқы материалдық мұраларға қоса, мәдени қазыналарға да аса бай халықтардың бірі. Жоғарыда аталған ақпараттардың барлығын білім беру мекемелеріндегі сыныптан, мектептен тыс уақытта жоспарлы және жоспардан тыс спорттық жарыстарды өткізу кезіндегі дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық-бұқаралық іс-шаралар есебінде, тәрбиелік және сауықтыру тұрғысынан қарастырсақ.

Қазақ халқы ежелден бала тәрбиесіне аса зор мән беріп, олардың сол кезеңдердегі тарихи қажеттіліктен туындаған жауынгерлік рухта ержетуін ұқыптылықпен қадағалаған. Жалпы, баланың өмірге қадам басардағы алғашқы қимыл-әрекеті ойын арқылы басталады. Ойын адамның өмірге қадам басардағы алғашқы адымы. Сондықтан бала үшін ойынның мәні ерекше. Ойын баланың негізгі іс-әрекетінің бір көрінісі болып табылады. Қазақ халқының ұлы ақыны, ойшылы А. Құнанбаев: «Ойын ойнап ән салмай, өсер бала бола ма?» деп айтқандай, ойын бала өмірінде ерекше орын алады. Ойынды көркемдік іс-әрекетінің алғашқы қадамы деп түсіндіреді. Ойынға шартты түрде мақсаттар қойылады, ал сол мақсатқа жету жолындағы іс-әрекет бала үшін қызықты. Ойын – балаларға ақыл-ой, адамгершілік, дене шынықтыру және эстетикалық тәрбие берудің маңызды тетігі. Балалар ойын барысында өзін еркін сезінеді, ізденімпаздық, тапқырлық әрекет байқатады.

Ойын тәрбие құралы арқылы ақыл-ойды кеңейтеді, тілді ұстартады, сөздік қорды байытады, жақсы ұғысады және өзінің денсаулығын нығайтады. Халқымыз ойындарға тек балаларды алдандыру ойнату әдісі деп қарамай, жас ерекшеліктеріне сай, олардың көзқарастарын, мінез-құлықтарын қалыптастыру құралы деп те ерекше бағалаған. Ойынды сабақта қолдану оқушының ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы, деп білген. Бос уақытта әртүрлі ойындар ойнау баланың денсаулығы үшін өте пайдалы. Жастардың ұлттық сана-сезімінің дамуында қазақтың ұлттық ойындарының алатын орны айрықша.

Білім беру ұйымдарындағы, яғни, мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастыру жөніндегі әдістемелік ұсынымдарда сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастыру тәртібі мен шарттары айқындалған. Сабақтан тыс спорт

үйірмелерін ұйымдастыру кезінде Қазақстан Республикасының «Білім туралы», «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңдарын, Қазақстан Республикасының Еңбек, Азаматтық кодекстерін, осы әдістемелік ұсынымдарды және білім беру ұйымының Жарғысын басшылыққа алу қажет. Сабақтан тыс спорт үйірмелерінің мақсаты – білім алушыларды спорттық бағыттағы дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдануға, жарыс қызметін жүргізуге тарту, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортты насихаттау болып табылады.

Білім алушылардың мектептен, сыныптан тыс уақытта бос уақыттарын дұрыс ұйымдастыру үшін мектепте қосымша білім алумен яғни, дене шынықтыру және спорт үйірмелерімен қамтамасыз ету ұсынылады.

Сабақтан тыс спорт үйірмелерінің міндеттері:

- білім алушылардың/тәрбиеленушілердің дене шынықтыру, рухани және азаматтық-елжандылық тәрбиесіне, дене шынықтыру мен спортты күнделікті өміріне енгізу;

- денсаулық жағдайында ауытқулары бар және дене дайындығы әлсіз білім алушылардың/тәрбиеленушілердің денсаулығын нығайтуға бағытталған жұмыстарды жүргізу;

- спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу;

- спорт түрлерін үйлесімді, әрі тең құқылы дамыту үшін жағдайлар жасау;

- дене шынықтыруды, спортты және салауатты өмір салтын белсенді насихаттау, нашақорлықтың, маскүнемдіктің, темекі шегудің дамуына қарсы, сондай-ақ құқық бұзушылықтар мен балалардың бос уақытын ұйымдастыруға бағытталған жұмыстарды жүргізу, болып табылады.

Вариативтік құрауыш дене шынықтыру педагогі ұлттық ойындарды тереңдетіп оқыту мақсатында оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын қолдану мен енгізуге бағдарлайды. Вариативтік құрауышты нақты білім беру ұйымы материалдық базасы мен өңірдің орналасу ерекшеліктерін, білім алушының қызығушылықтарын, оқытушылар ұжымының мүмкіндіктерін ескере отырып, дене шынықтыру педагогі әзірлейді. Сабақтан тыс спорт үйірмелері соның ішінде ұлттық ойын білім алушылардың қозғалыс белсенділігіне қажеттілігін қанағаттандыруы, жаттығу қызметі мен спорттық дайындыққа бағдарлануы тиіс.

Сабақтан тыс спорт үйірмелері дене тәрбиесінің мынадай міндеттерін шешуі керек: білім беру, сауықтыру, тәрбиелік, спорттық шеберлікті жетілдіру.

Білім беру міндеттері: қозғалыс қорын кеңейту, спорттың күрделі қимыл-әрекеттерін, дене шынықтыру және спорт саласындағы қажетті теориялық ақпараттарын игеру.

Сауықтыру міндеттері: білім алушылардың денсаулығын нығайту, олардың физикалық дайындығы мен функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру.

Тәрбиелік міндеттер: рухани-адамгершілік және жеке қасиеттерді қалыптастыру.

Спорттық шеберлікті жетілдіру: жергілікті мектептен бастап, ауыл, аудандық, қалалық, облыстық, республикалық, халықаралық деңгейлердегі жарыстарға қатысу арқылы Отанымыздың даңқын әлемге паш ету.

Орта білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастыру үшін топтарды жасақтау оқу жылының басында жүзеге асырылады және мынадай жас топтары бойынша топтастырылады: бастауыш сынып оқушылары, орта жастағы оқушылар және жоғары сынып оқушылары.

Бастауыш сынып оқушылары үшін жалпы дайындық сабақтарын ұйымдастыру ұсынылады. Орта жастағы оқушылар үшін – спорт түрлері немесе дене шынықтыру-спорттық бағыттылығы бойынша, ал жоғары сынып оқушылары үшін бұдан басқа, дене шынықтыру-спорттық қызметтің, оның ішінде сауықтыру қызметінің жаңа түрлері бойынша ұйымдастырылады.

Дүниежүзіндегі қазіргі спорт түрлерінің шығу төркіні ұлттық ойындардан бастау алады. Көптеген халықтардың ұлттық ойындары бір халықтың ойын түрінен асып, қазіргі кезде халықаралық ойындар түрлеріне айналды. Мысалы, қазақ халқының ұлттық ойыны болып табылатын қазақ күресі, ат спорты, тоғызқұмалақ, саятшылық секілді, спорт түрлерінен әлемдік, халықаралық секілді ірі деңгейлі жарыстар өтуде.

Осы кездегі ең үлкен және өзінің дүниежүзілік маңыздылығымен ерекшеленетін спорттық жарыстар қатарына жазғы және қысқы Олимпиадалық ойындарды алуға болады. Олимпиадалық жарыстардың ойындар деп аталуы ойын тарихының көнелігін көрсете отырып, Олимпиада ойындары бағдарламасына енген спорт түрлерінің барлығы кезінде белгілі бір халықтың ұлттық ойын түрі болғандығын меңзейді. Оған мысал ретінде, ұлттардың өзара араласуы себебінен көптеген ұлттық ойындар бір халықтың ойын түрлерінен асып, халықаралық ойындар түрлеріне айналғанын: Олимпиада ойындарына енген ағылшынның футболы, жапонның дзюдо күресі, кәрістің таэквандосы секілді, спорт түрлерін мысал ретінде көрсетуге болады.

Халықтар арасында ұлттық ойындардың бір-біріне ұқсас түрлері мен тек бір ғана ұлттар арасында белгілі түрлері де кездеседі. Сол себепті, білім беру мекемелерінде қазақтың ұлттық ойындарымен бірге, Қазақстанда тұратын халықтардың ұлттық ойындарымен салыстырмалы түрде қосып өткізу қағидаты жақсы жолға қойылған. Қазақстанға әртүрлі жағдайлармен көшіп келген әр халықтың ұлттық ойындарының пайда болу ерекшелігі сол халықтың басынан кешірген тарихи әлеуметтік, шаруашылық, қоныстанған жерінің табиғаттық ерекшеліктеріне байланысты, әртүрлі болып келді. Қазақстан жері көне «Жібек жолы» торабында орналасуының өзі, жерімізге әртүрлі елдердің мәдениеті, соның ішінде, ойындардың да келіп араласуына ықпал етті. Осы жағдайлар біздің еліміздегі таралған ұлттық ойындардың басқа халықтарда да ұқсас ойындардың болуына жол ашты. Оған мысал ретінде көкпар тарту, қыз қуу, аударыспақ, бәйге, күрес, садақ ату т.б. түрлерінің қазақ, қырғыз, өзбек, түркімен, татар, бурят, ауған т.б. көптеген халықтар арасында да болуын мысалға алуға болады.

Қазіргі кезеңде білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі және спорт түрлерінің мазмұнында кәсіптік элементтер көптеп кездеседі, олай болуының себебі – адамдар ойын мазмұнына шаруашылық жүргізуге қажетті кәсіптік дене қозғалыстарын енгізу арқылы адамдарды тәрбиелеуді мақсат етіп алу себебі көрінісі болып табылады, мысал ретінде: жүгіруге қажетті доппен ойнау, ауыр атлетикаға қажетті ауыр тастарды, малдарды, кірді көтеру, ат спортына қажетті көлік жүргізу, аттарды секірту, т.б., қыста шаңғы тебу, мұзда сырғанау, суда малту, қайықпен жүзу т.б., аспанға ұшу, садақ және мылтық ату, найза лақтыру, күресу т.б. келтіруге болады.

Адамдарды ұлттық ойындар арқылы дене шынықтыру мен спортқа баулудың негізгі құралы болып табылатын жаттығулар түрлері қазіргі кездегі техникалық, экономикалық өзгерістердің әсерінен өзінің шаруашылықта қолданылатын бастапқы түрлерінен өзгеріп, қазіргі тұрмыс-тіршілікке қажетті өзгерістерге негізделіп отырған жағдайларды да көруге болады.

Қазақ халқының ұлттық ойындарының тарихында өзара жарысу, бір нәрсеге таласу, оны дәлелдеу кезінде ойнаушылар арасында келісілген шаруаның өзгеріссіз толық орындалуы үшін келісімге келу, бәске тұруы, бәстесуі, шарттасулары жиі кездеседі, оны орындаудың арнайы рәсімдері де бар. Бәске бару кезінде, әр жақ міндетті түрде, орындауға қажетті істерге келіседі. Осы бәске тұру, шартқа отыру, қазіргі спорттағы жарыс ережелерінің негізін қалап, соның бастауы болды деп ойлаймыз, себебі, спорттық жарыстар белгілі ережелерге бағынып өткізіледі, яғни келісілген шартты орындауға міндеттенеді. Ол үрдіс білім беру мекемелеріндегі денешынықтыру-сауықтыру, бұқаралық-спорттық іс-шараларда да кездеседі.

Қазақстанның дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясатының маңызды бағыттарының бірі – бұқаралық спортты дамыту. Халық арасында бұқаралық спортты насихаттау салауатты ұлтты қалыптастырудың кілті болып табылады. Сабақтан тыс уақытта сыныптан тыс дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты одан әрі дамыту үшін мектепте және қосымша спорттық мектептердегі үйірмелерді сапалы өткізуді міндеттейді. Бұқаралық спортты дамытудың ажырамас бөлігі балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тарту болып табылады, бұл өскелең ұрпақтың толыққанды дамуына ықпал етеді және денсаулықты нығайтуға, қозғалыс біліктері мен дағдыларын жетілдіруге бағытталған. Балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тарту да жоғары санатты спортшыларды даярлау үшін елдің спорттық ішкі қорын (резервін) тәрбиелеуде негіз болып саналады.

Балалар мен жасөспірімдер спортының дамуы білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесіне тікелей байланысты. Қазақстанда өскелең ұрпақты дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тарту мектеп жасына дейінгі кезеңнен басталады. Жалпы білім беретін ұйымдардағы балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі «Дене шынықтыру» пәні шеңберінде мектептер және қосымша білім беру ұйымдары жанындағы спорт үйірмелерінде барлық білім алушылар үшін мектептегі спорт клубтарының, үйірмелерінің және

мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру ұйымдарының желісін кеңейту жолымен мектептерде әртүрлі үйірмелерді ашып, жоспарлы жұмысты жүргізудің нәтижесі бұқаралық спорттың дамуына үлес қосады. Осы орайда, білім беру мекемелерінде баланың бос уақытын тиімді ұйымдастыру үшін бастауыш сыныптарда асық ойындарының түрлерінен, қимыл-қозғалысты дамытатын ойындардан бастап, «Тоғызқұмалақ», «Қазақша күрес», «Садақ ату», «Аударыспақ», «Жаяу көкпар, «Жамбы ату», «Ләңгі тебу», «Найза лақтыру» үйірмелерін ашуды ұсынамыз. Ләңгі ойыны болашақ футболшыларды дайындау деп айтуға болады. Өйткені ләңгіні әртүрлі позицияда тебу арқылы, допты әртүрлі тәсілмен қақпаға бағыттауға мүмкіндік береді. Қазақ күресінен үйірме жұмыстарын өткізу арқылы, баланы күресуге үйретіп, Дзю-до, Еркін, Грек-рим күрестері сияқты, олимпиадалық спорт түрлерін меңгеруге бағыттайды. Осылайша, ұлттық спорттың пайдасын, қажеттіліктерін ескеріп, болашақта баланың ортақ спорттық қызығушылықтарына сай, үйірмелерді ашу ұсынылады.

Сабақтан тыс спорттық сабақтар бірнеше бағыттар бойынша (спорт түрлері бойынша): білім алушылардың сұранысы мен тілектеріне, қажетті спорттық база мен жабдықтардың болуына байланысты ұйымдастырылуы мүмкін. Сабақтан тыс спорт үйірмелері, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар жалпы дене шынықтыру бойынша жаңа түрлерін қамтуы мүмкін. Сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастырудың құралдары мен әдістерін таңдауды тікелей дене тәрбиесі мұғалімі, сабақ өткізетін нұсқаушы жүзеге асырады. Сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастыру үшін мұғалім оқу үдерісінің жоспарлау құжаттарын әзірлеп, бақылаудың барлық түрлерін кезеңдер бойынша, ағымдағы және жедел жүзеге асыруы керек.

Сыныптан тыс уақытта балалар мен жасөспірімдер арасында ұлттық спорт түрлерінен жоспарлы немесе жоспардан тыс спорттық жарыстарды ұйымдастыру мектептің ішкі жоспарына, аудан/қалалық білім және спорт бөлімдерінің іс-шаралар жоспарына, білім басқармасы және спорт дамыту басқармаларының, республикалық Ұлттық спорт федерациясының өткізетін шараларына сәйкес өтеді. Осы орайда, білім алушылар үшін төмендегі кестеде көрсетілген ойын түрлерінен жарыстар өткізуді ұсынамыз (1-кесте):

1-кесте. Білім беру мекемелерінде ұлттық спорт түрлерінен жарыстарды өткізу жоспары мен жарыс деңгейлерінің түрлері.

№	Ұлттық спорт түрлері	Сыныбы	Өткізу кезеңдері
I.	Асық ойындары: «Бес тас» ойыны «Алшы» ойыны «Атпақ» ойыны «Атбақыл» ойыны «Үштабан» ойыны «Алты атар» ойыны	3-4 сыныптар 5-7 сыныптар 1-4 сыныптар 1-2 сыныптар 3-4 сыныптар 2-4 сыныптар 4-6 сыныптар	Күз, көктем мезгілдерінде
II.	Ләңгі ойыны	2-4 сыныптар	Жылдың әр мезгілінде жоспарлы

			шараның турнирлері ретінде
III.	Тоғызқұмалақ ойыны	4-5 сыныптар 6-7 сыныптар 8-9 сыныптар 10-11 сыныптар	Жылдың әр мезгілінде жоспарлы шараның біріншіліктер мен турнирлері ретінде
IV.	Садақ ату	6-11 сынып арасында	Біріншіліктер мен турнирлер
V.	Қазақ күресі	4-11 сыныптар	Біріншіліктер мен турнирлер
VI.	Жамбы ату	6-11 сынып арасында	Біріншіліктер мен турнирлер
VII.	Қол күресі	4-5 сыныптар 6-7 сыныптар 8-9 сыныптар 10-11 сыныптар	Жылдың әр мезгілінде жоспарлы шараның турнирлері ретінде

Сабақтан тыс спорт үйірмелері, дене шынықтыру және спорттық іс-шараларының қызметі негізінен, спорт түрлерін, соның ішінде, ұлттық ойындарды білім беру мекемелерінде дамыту мен насихаттаудан тұрады. Сабақтан тыс спорт үйірмелерінде жасалатын қимыл-қозғалыстар білім алушылардың спорттық шеберлігін жетілдірумен қатар, икемділік, үйлесімдік, жылдамдық, ептілік, күштілік, батылдық, төзімділік қабілеттерін дамытады, денсаулығын нығайтып, ақыл-ойын өсіреді. Ойын барысында балалар бір-бірімен жақын араласып, тату, ұйымшыл болып өседі. Сонымен бірге спорт үйірмесіне қатысу негізінде бала:

- физикалық қасиеттерін жетілдіреді;
- денесі қимылдап, бойы сергиді, миы тынығады;
- үйірмеге қатысушылар бір-бірін тез түсінеді, ұйымшылдыққа үйренеді.

Ұлттық спорт түрлерінен жұмыс істейтін үйірменің мақсаты:

- ұлттық ойындар дене шынықтыру оқу қызметтерінде кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, спорттық шеберліктерін, мүмкіндіктерін арттыру;

- ұлттық спорт түрлерінен қазақ халқының ерлік-жауынгерлік тарихын ұрпаққа ерліктің өшпес үлгісін қалдырған хас батырлардың өмір өнегесімен таныстыру, өз жерін, өз елін қорғай алатын ел жанды, ұлттық намысы мол жігерлі бүлдіршіндерді тәрбиелеу;

- жас ұрпақты өздігінен білім деңгейін көтеруге үйретіп өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландыру.

Ұлттық спорт түрлерінен үйірмелердің негізгі мақсаты:

- балалардың денсаулығын нығайту мен денені шынықтыру;
- мәдениетін қалыптастыру мен өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі жетілдіру.

Ұлттық спорт түрлерінен үйірмелердің міндеттері:

- таңдаған спорт түрлерінен спорттық шеберліктің қажетті дене қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыру;

- қалыптастыратын дене жаттығуларының негізгі түрлерімен үйірмеге жаңадан келген балаларды таныстыру;
- спорттық шеберлікті жоғарылатуға бағытталған қозғалыс әрекеттерімен дене жаттығуларының негізгі түрлерін балаларға меңгерту;
- спорт түрлерінен қызығушылығын қалыптастырып дамыту.

ҚОРЫТЫНДЫ

XXI ғасыр – білімділер ғасыры болғандықтан, бүгінгі таңда заманымызға сай дені сау, ой өрісі жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі де, орта мектепте жалғасын табады. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады.

Аталмыш әдістемелік ұсынымдарды жасақтауда авторлар ұжымы ұлттық ойындарды дәріптеуге арнап, оны, әсіресе, стандартты, классикалық спорт түрлеріне беріліп кеткен әріптестерге көмек ретінде, яғни, заманымыздың талаптарына сай, білім алушыларға ұлттық құндылықтарды өскелең ұрпақтың бойына сіңіре беруді оқытып-үйретуге талпыныс жасауда.

Ұлттық ойындар – қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауықтарының бір түрі. Оның бастауы алғашқы қауымдық қоғамда шыққан. Ұлттық ойындар негізінде әр халық түрлі-түрлі жаттығулар жасау жолымен дене шынықтыру ісінің негізін салды. Бертін келе, шынайы спорт ойындарының шығуына түрткі болды. Оның адам денсаулығын жақсартуда пайдалы аса күшті екені белгілі.

Ұлттық ойындар – ата-бабаларымыздың бізге қалдырған байлығы, асыл қазынамыз. Сондықтан ұлттық спорт түрлерін үйренудің күнделікті тұрмыста пайдалануда, заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуде пайдасы орасан зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, ұштаса береді.

Мектеп жасындағы жас ұрпақтың қалыптасуына әсер ететін фактордың бірі, дәстүрлі мәдениетіміздің бір бағыты халықтың ұлттық ойындары. Ата-бабамыз ойынды тек баланы алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, ол халықтың ғасырлар бойы жасаған асыл қазынасы, баланың көзқарасы, мінез-құлқын қалыптастырып, бір жүйеге келтіретін тәрбие құралы деп санаған.

Ұлттық ойындарды ойнату арқылы баланы тапқырлыққа, жылдамдыққа, шапшаңдыққа, икемділікке, батылдылыққа үйрету іске асырылады. Яғни, білім беру мекемесіндегі дене шынықтыру сабағында да, ұлттық спорт түрлерінен спорт үйірмесінде де уақыт аралығындағы күн тәртібіне сәйкес жаттықтыру үдерісі үш міндетті қамти жүргізіледі. Сондықтан да сабақта және жаттықтыру үдерісінде арнайы өтілетін тақырыптық тәрбие сәттерінің арасында денені де шынықтыру, шеберлікті де жетілдіру, ұлттық тәрбиелік мәні де көзделеді.

Ең бастысы ата-бабадан қалған өнер мен өнеге, үлгілерінің лайықтыларын баланың сана сезіміне құйып, көзіне көрсете отырып, ойын арқылы бойына сіңіріп, оларды әдептілікке, мейірімділікке, ізеттілікке, туысқандық пен бауырмалдыққа, үлкенге – құрмет, кішіге – қамқорлыққа баулып, адами

қажеттіліктерді ұғындыру, қалыптастыру. Бір ғажабы, ойындар балалардың батырлық және қайсарлықпен қатар, жан сұлулығын да, тән сұлулығын да жан-жақты жетілдіруге бағытталған.

Оқу үдерісінде ұлттық ойындар бағдарламаның мазмұнына қарай негізгі жаттығулар ретінде қолданылады. Дене шынықтырудан оқу қызметтеріндегі қимыл-қозғалысты ойын ретінде қосымша дене қасиеттерін дамытатын ұлттық ойындарды алу – дене шынықтыру мұғалімінің өз еркінде. Білім беру мекемелерінде ұйымдастырылған кез келген дене іс-әрекеттерін, оқу үдерісіндегі және сыныптан, мектептен тыс дене шынықтыру-спорттық іс-шараларын күн тәртібінде жоспарлауға болады.

Ойын балалар өмірінің нәрі, яғни оның рухани жетілуі мен табиғи өсуінің қажетті алғы шарты және халықтың салтын үйренуде, табиғат құбылыстарын тануда олардың көру, есту, сезу қабілеттерін, зейінділік пен тапқырлықтарын дамытады. Ойын арқылы балалар қоғамдық тәжірибені меңгереді, өзінің психологиялық ерекшеліктерін қалыптастырады. Ойнау үдерісінде сөйлесу қарым-қатынасы үлкен роль атқарады. Сөйлесе жүріп, балалар өзара пікірлесіп, әсер алысады. Ойын баланың жан-жақты дамуын көздейтін, оның тілін жаттықтыратын, қимыл-қозғалысын жетілдіретін, белсенділігін арттыратын, басқа адамдармен қарым-қатынасын реттеп, құрдастарымен ұйымшылдығын арттыруға негіз болып табылады. Халқымыздың тарихи-мәдени мұраларының түрлері өте көп. Олардың қай-қайсысы да адам игілігіне қызмет етуге бағытталған. Сондай аса құнды мәдени игіліктердің негізгі бөлшегі – ұлттық ойындар болып табылады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, тәрбиелік пен мәдениеттілікті, батылдылықты, дененің шынығуын қажет етеді.

Білім алушының ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы байи түседі. Сонымен қатар ұлттық ойындардың балаларға арналған кейбір түрлері өлеңмен өрнектеліп отырған. Өлең-жыр арқылы ата-бабаларымыз ойынның эстетикалық әсерін арттырып қана қоймай, бүлдіршіндердің өлең-жырға деген ықыласын оятып, дүниеанымын арттыра білген. Тіпті кейбір ойындар арқылы жас ұрпақты еңбекке баулып, шынықтыруды мұрат еткен.

Ұлттық ойынның баланың дамып жетілуіне, адамгершілік қасиеттерінің артуына, психикасына да тигізетін әсері мол. Ұлттық ойындар арқылы өз халқының тарихын, жерін, даму сатысын, әдет-ғұрпын, салт-дәстүрін, қонақ жайлылығын айқындап көруге болады. Ұлттық ойындарды үйрету арқылы әділдікке, достыққа, сыйластыққа, кішіпейілділікке тәрбиелей отырып, білім алушылар бойында адамгершілік қасиеттер де қалыптастырылады. Басқа ойындар сияқты, қазақтың ұлттық ойындарында да тәртіпке бас иіп, ойын ережелерін бұлжытпай орындауы – білім алушының ойын барысында тәртіп сақтауына, мектеп табалдырығынан бастап тәртіпке, әділдікке, жинақылыққа баулиды, адал, өжет, әділ, қайырымды болуға тәрбиелейді.

Ұрпақ тәрбиесі жайындағы озық ұлттық мұраны бүгінгі тәлім-тәрбие жұмысына пайдалана отырып, атадан балаға жалғасып келе жатқан әдет-ғұрыпымызды, салт-дәстүрімізді, тілімізді, дінімізді қадірлеуді балаға сәби кезінен қалыптастырған жөн.

Этнограф-ғалымдардың зерттеулері негізінде, қазақтың ұлттық ойындары аңға, малға байланысты, алуан түрлі заттармен ойналатын, зеректікке, ептілік пен икемділікке, батылдыққа баулитын ойындар деп бірнеше түрге бөлінетіні анықталды. Қайсыбір ғалымдар қазақ халқының ұлттық ойындары түрінің жүзден асып жығылатынын айтады. Мұның өзі қазақ халқының ежелден-ақ айрықша дарынды, һәм білімді болғанының дәлелі. Тағы бір ерекшелігі, ұлттық ойындардың, әсіресе, балаларға арналған түрлері, әдетте, өлеңмен «өрнектеліп» те отырған. Демек, халқымыз ұлттық ойындар арқылы жас жеткіншектерді өмір сүруге дағдыландырып, қиындыққа төзе, қиын сәттен жол таба білуге машықтандыруды басты мақсат еткен. Авторлардың пайымдауынша, білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру мұғалімдері ұлттық ойындарды үйретумен қоса, олардың шығу тарихын, тәрбиелік мәнін айтып, өскелең ұрпақтың көзін ашып, олардың рухтануына, ата-бабалары үшін мақтан тұтарлықтай, үлкен күш алып, елжандық танытуына үлес қосар еді. Ұлттық ойындардың тағы бір ерекшелігі, әр ойын жас ұрпақты салиқалы да салмақты, шебер әрі епті болуға баулиды. Өйткені әрбір адам өзінен өрбіген ұрпақтың ынжық, бойкүйез болып қалмай, жан-жақты, білікті де күшті болып өсуіне бар күшін салған.

Қазақтың ұлттық ойындары білім ошақтарындағы білім алушылардың негізгі іс-әрекеті ретінде анатомиялық-физиологиялық, психологиялық, педагогикалық мән-маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным-көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ойынның тәрбиелік маңызын қазақтың барлық дерлік, маңдай алды тұлғалары, қоғам қайраткерлері, ғалымдары жоғары бағалай келіп, этнопедагогикалық тұрғыда өз ойларын айтып кеткен.

Ойын – баланың қажетті табиғи әрекетінің бірі. Ойынды, әсіресе, кіші жастағы балалар керек етеді. Балалардың еңбегі, оқуы ойыннан басталады. Ойын арқылы білім алушыны білім алуға қызықтыра отырып, тұлғалы дамуын қалыптастырады, пәнаралық өзара байланысты орнатады. Мысалы, математика сабағында қолданылатын ойын түрлері оқушылардың математикалық ұғымдарын кеңейтіп, ойлау қабілеттерін арттырып, есептеу дағдыларын шыңдай түсетіні белгілі. Математика сабағында қазақтың ұлттық ойындарын қолдануға болады: «Сақина салу», «Ақсүйек» ойыны белгісіз санды табуға арналған ойын. Ойынға толық сынып қатысады. Кестедегі белгісіз сандардың орнына «ақсүйек» тығылып жатыр. Кім дұрыс шығарса, сол табады. Кім ақсүйекті көп тапса, сол ұтады. Өтілген тақырыптардағы сабақ материалына лайықталған ойын есептерін алып, тек ғана оқушының орындай алатын іс-әрекетімен шектелу жеткіліксіз. Сол секілді, басқа пәндермен де өзара байланысты ойындарды ұйымдастыру мен басқарудың сипатын, жолдарын, оларды қолданудың тиімді бөліктері жан-жақты ойластырылуы керек. Ойын үрдісінде балалардың білімі тереңдей түседі, түсіну/қабылдауы қиын пәндерді игеру оңайланады, осыған дейінгі білімдері мен түсініктері баянды болып жаңа білім игеріледі. Егер, бала ойын талабына зейін қойғысы келмесе, ойын шарттарын есте ұстамаса, онда кез келген пәнді игеруі күрделеніп кетуі ықтимал. Сөйтіп, оның кері әсері сабақ үлгеріміне тиеді.

Жіктеуі өте көп кез келген ұлттық ойындарды адамның өміртанымының алғашқы қадамы, деп қабылдауға болады. Оның басты ерекшелігі – баланың ойлау қабілетін жетілдіру болып табылады. Ойында балалар әр нәрсеге жақсы зейін қояды және көбірек есіне сақтайды. Ойын үстінде ол алға қойылған мақсатты шұғыл және оңай жүзеге асырады. Ойын шарттарының өзі баладан заттарға, айналатын көріністер мен сюжетке зейін тоқтатуды талап етеді. Өтілетін ойындардың бәрі ұлттық нақышта болуы қажет.

Ұлттық ойындар – балалардың негізгі іс-әрекетінің бір түрі. Аталған ойындар барысында кез келген білім алушының жеке басының қасиеттері қалыптасады. Кіші және төменгі орта мектеп жасындағы балалар көргендерін, байқағандарын, айналасынан естігендерін ойын кезінде қолданатынын байқау қиын емес. Ұлттық ойындар айналадағы болмысты бейнелейді, солардың арқасында балалар дүниені тани бастайды, өзінің күш-жігерін жұмсап, сезініп білдіруге мүмкіндік алады, адамдармен араласуға үйренеді.

Бүгінгі күн талабы – баланың ақыл-ойын, санасын дамыу, ойлау қабілетін жетілдіру, өзіндік іскерлік қасиеттерін қалыптастыру, заман талабына сай, ойы жүйрік, елін-жерін сүйетін елжанды, денесі шыныққан, ата-баба салт-дәстүрін ұстанатын, жан-жақты жетілген етіп тәрбиелеу.

Сондықтан да, білім алушының танымын алғашқы күннен бастап дамыту, бойында оқыту мен тәрбиелеудің негізін қалыптастырудың құралы – ұлттық ойындар екенін әрқашан есте ұстау. Бірақ, ойын тек қана білім алушыларды қызықтырып, уақыт өткізудің құралы ғана болмай, оған берілетін білім мен тәрбиенің құнды негізін ұлттық ойындар арқылы қалау керек. Яғни, оқу-тәрбие жұмысын оқу бағдарламасы талаптарына сәйкес, ойын үдерісінде ұйымдастыра отырып, ұлттық ойындарды үйлестіре, білім алушының физикалық қасиеттері мен қабілеттерін арттыруға жағдай жасау – негізгі міндет. Білім алушы ұлттық ойындарды ойнау арқылы айналадағы құбылыс сырын танып-сезінеді, себеп-салдарлық байланысты және тәуелділікті анықтауға тырысады.

Жалпы, қазақтың ұлттық ойындарының қай-қайсысының да қоғамдық және әлеуметтік мәні зор. Бұған қоса, ұлттық ойындар қазақ халқының о бастан ерекше мәдениеті болғанын айқындайды. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Қалай айтса да, адамның өмір сүруінде қазақтың ұлттық ойындарының атқаратын маңызы ерекше. Соңғы сөзбен айтқанда, физикалық қасиеттерін дамытушы, ақыл-ой, сана-сезімді жетілдіруші, ұлттық нақышта тәрбиелеуші әр ұлттық ойын оған қатысушыны өмір сүруге бейімдеп ғана қоймай, қиындықтан қорықпай, қарсы тұра білуге үйретеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. ҚР Білім және ғылым министрінің 31.10. 2018 ж. №604 бұйрығы.
2. ҚР Оқу-ағарту министрінің 03.08.2022ж. №348 бұйрығы.
3. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры / З.М. Кузнецова. – Набережные Челны. – 1996. – 160 стр.

4. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт» туралы Заңы. 03.07. 2014 ж. (№228-V ҚРЗ 15 бап).

5. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы. – 2011. – Б. 431.

6. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің үлгілік оқу жоспары жөніндегі 08.11.2012 ж. №500 бұйрығы (Қазақстан Республикасының нормативтік-құқықтық актілерін мемлекеттік тіркеу тізілімінде №8170 тіркелген).

7. Сейсенбеков Е.К., Марко Джоксимович, Тастанов А.Ж., Телахынов Е.Б. Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы // «Педагогика и психология». – 2018. № 1(34) – С.126-132.

8. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 15.08.2018 ж (ҚР футбол федерациясымен қосыла) шыққан №401 бұйрығы.

9. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры. Учебное пособие. Алматы. – 1992. – С. 281.

10. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 24.07. 2018. № 460 қаулысы.

11. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспарын (бірінші кезең 2016-2020 жылдар) бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 11.04. 2016 ж. №203 қаулысы.

12. <https://qazsporttv.kz/kz/news/6719/> дата обращения: 03.01.2023 г.

13. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 269 стр.

14. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / Под. ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение. –1988. – 239 стр. с илл.

15. <https://bilimainasy.kz/бала-тәрбиесіндегі-ұлттық-ойындардың-маңызы/> дата обращения: 16.07. 2023 г.

16. <https://friendship.com.ru/playworld/26.shtml> дата обращения:03.01.2023 г.

17. Горелик В.В. Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11-16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции. / В.В. Горелик, В.С. Беляев, С.Н. Филиппова, Б.Н. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 1. – С. 20–32.

18. Seisenbekov Yerlan. Scientific and methodological basis of the introduction of new organizational forms of physical education of students. Monograph. Алматы. КазНПУ. – 2017. – С. 141.

19. <https://videouroki.net/razrabotki/ok-ytu-urdisindie-u-ltтыk-sport-oiyndaryn-raidalanudyn-distiemieliktieri.html> дата обращения:18.06.2023 г.

20. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Ю-УГГ-ПУ. – 2016. – 195 с.

21. https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry дата обращения: 03.01.2023 г.
22. С. Тайжанова, А. Қарақов Дене тәрбиесі. 4-кітап / жоғары оқу орындарына арналған оқулық / Оқулық. Алматы, ССК. – 2019. – 368 бет.
23. <https://melimde.com/rastirfan.html?page> дата обращения: 03.01.2023 г.
24. <https://adilet.zan.kz/kaz/> дата обращения: 06.01.2023 г.
25. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос. – 2014. – 240 с.
26. https://byaki.ucoz.ru/news/uzbekskie_narodnye_igry_dlja_detej/2014-08-06-730 дата обращения: 03.01.2023 г.
27. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник./С.Н. Попов Н.М. Валеев и др. – М: Совет. Спорт – 2014. – 416 с.
28. <https://smk.edu.kz/Account/Login?ReturnUrl=%2fCourse%2f16> дата обращения: 07.01.2023 г.
29. Сағындықов Е.С. / Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: «Рауан» баспасы, – 1991. – Б.176. ISBN 5-625-01063-3
30. <https://bilim-all.kz/article/2049-Ulttyq-oiyndardyn-tarbielik-mani> дата обращения: 16.07. 2023 г.
31. <https://www.gov.kz/memleket/entities/mfamexico/press/article/details/86615?lang=kk> дата обращения: 25.05.2022 г.
32. «Әлемдік және ұлттық спорт ойындары: Энциклопедия / М.Құлекенов – Алматы: «Мерекенің баспалар үйі» 2014. – 272 бет
33. «Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері»: монография / Е. Әлімханов. – Алматы: Қазақ Унив, 2018. – 250 б.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Обозначения и сокращения (Глоссарий).....	51
2. Нормативные ссылки.....	52
3. Предисловие.....	53
4. Введение	54
5. Раздел I. История возникновения и методическая необходимость введения национальных видов спорта по возрастам в учебный процесс общеобразовательных школ.....	56
6. Раздел II. Методы подбора и расстановки национальных видов спорта в учебную программу с учетом региональных, климато-географических, возрастных особенностей Республики Казахстан.....	62
7. Раздел III. Методические рекомендации по развитию физических качеств с применением национальных видов спорта в разделах обучения.....	71
8. Раздел IV. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия во время проведения плановых и внеплановых спортивных соревнований во внеклассное и внешкольное время.....	86
9. Заключение	93
10.Список использованной литературы.....	97

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ (Глоссарий)

АФК – адаптивная физическая культура
БЧУП – базовая часть учебной программы
ВЧУП – вариативная часть учебной программы
ГОСО – государственный общеобязательный стандарты обучения
ДА – двигательная активность
ДЗ – домашние задания
ДНиУ – двигательные навыки и умения
ДР – двигательный режим
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ДСО – добровольное спортивное общество
ЖЕЛ – жизненная емкость легких
ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста
ИНО – институт непрерывного образования
МНВО – министерство науки и высшего образования
МОН – министерство образования и науки
МП – министерство просвещения
МТ – масса тела
ОГК – окружность грудной клетки
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОСШ – общая средняя школа
ОЦТ – общий центр тяжести
ПМ – программный материал
РДК – развитие двигательных качеств
СК – спортивный клуб
СМГ – специальная медицинская группа
СФВ – система физического воспитания
ФВ – физическое воспитание
ФК – физические качества
ФП – физическая подготовленность
ФР – физическое развитие
ФОР – физкультурно-оздоровительная работа
ФУ – физические упражнения
ЧСС – частота сердечных сокращений, удары в минуту
МПШГ – многопрофильная школа-гимназия
ШЛ – школа-лицей
ГЭШГ – гуманитарно-эстетическая школа-гимназия
В – всего, классы;
РП – работы в паре;
Экс – эксперимент обучающегося;
Ф – формативное оценивание;
ГР – групповая работа;
ИР – индивидуальная работа;
ПУ – показывает учитель.

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Нормативные ссылки свидетельствуют о том, что данные методические рекомендации используются в рамках утвержденных нормативных актов, что свидетельствует о правомерности указанных методических рекомендаций:

1) Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года №319-III.

2) Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорта» от 3 июля 2014 года № 228-V.

3) Концепция развития образования Республики Казахстан на 2022-2026 годы, утвержденная Постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 ноября 2022 года № 941.

4) Национальный проект "Качественное образование "Образованная нация", утвержденный Постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 726.

5) Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время существуют различные, по возрастным категориям, методики проведения национальных игр на уроках физкультуры в общеобразовательных учреждениях. В связи с этим, возникает необходимость совершенствовать методику обучения национальных игр в соответствии с местными и региональными особенностями, а также сделать игры интересными для обучающихся. Чтобы привить игры каждому обучающемуся, необходимо использовать интересные и актуальные на то время методы.

Любая из казахских национальных игр может быть изучена и привита по современному, независимо от возраста обучающегося в учебных заведениях. Одним из средств обучения детей казахским национальным играм являются наглядные пособия, используемые на занятиях. Плакаты, красиво расписанные, украшенные национальными мотивами и колоритом, выполненные с использованием национальных орнаментов, станут понятными для любого ребенка. Правила игры должны быть вывешены на видном месте. Большое количество буклетов с изображением национальных игр расширяют мировоззрение обучающихся. В информационном плане, необходимо сохранять традиции народа и следовать им, популяризируя учебно-методическую литературу, освещающую национальные игры. Необходимо увеличить количество открытых занятий с использованием оргтехники, продвигать старинное забытое казахское воспитание и образование, менталитет. Особенно среди молодого поколения, которое выросло в городских условиях или получило в прошлом веке советское воспитание, и в результате начало терять свои корни. Поэтому разумно, если руководство каждой образовательной организации, в соответствии с возрастными особенностями учащихся, включит в учебные планы и программы предмета «Физическая культура» различные виды национальных игр и будет держать их под постоянным контролем, а также следить за тем чтобы процесс был непрерывным.

Если выделить национальные игры, в составе которых есть духовные, патриотические, воспитательные черты, развивающие человеческие качества, то жизненный опыт показывает, что в процессе воспитания подрастающего поколения казахские национальные игры имеют огромное значение для детей всех возрастных категорий общеобразовательных учреждений. Когда нынешнее подрастающее поколение усваивает задачи уроков, связанных в данных разделах с национальными играми, обучается способам и методам этих игр, «шлифуя» способом повторения, совершенствуя их на каждом уроке, то тогда они, вступая во взрослую жизнь и будучи гражданами своей свободной и суверенной страны, вырастут настоящими патриотами, любящими свою Родину, свой народ.

ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций является создание условий для их всестороннего развития. Компонентами физической культуры являются: крепкое здоровье, развитое телосложение, оптимизированный уровень двигательных способностей, знания и умения, внутренняя и внешняя мотивация в области физического воспитания, овладеваемые навыки и умения физкультурно-спортивной деятельности. Помимо этого, они включают в себя реализацию освоения видов спорта, в том числе национальных, которые проводятся на занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

В методических рекомендациях даны виды, способы, методы по организации и проведению национальных видов спорта среди обучающихся, воспитанию ценностных ориентиров, отраженных в казахских национальных играх, которые направлены на физическое и духовное совершенствование личности. Указаны потребности обучающихся, их внутренние и внешние мотивы к регулярному выполнению физических упражнений, развитию духовных и волевых качеств, установлению взаимных ценностей, добродетельному отношению, формированию опыта общения со сверстниками. Благодаря указанным выше ценностям, обучающиеся достигают своих целей.

Для того, чтобы обучающиеся могли совершенствовать свои физические качества, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, необходимо высококачественное обучение приемам и методам творческого применения полученных знаний и умений для поддержания состояния здоровья, физической и умственной работоспособности.

Одной из главных задач современного развития общества в сфере образования является недопустимость отставания от современных требований в процессе подготовки конкурентоспособных специалистов в сфере воспитания подрастающего поколения. С этой точки зрения, повышение качества научно-теоретической, методической, методологической подготовки по формированию здорового образа жизни, особенно, в процессе обучения национальным видам спорта и этнопедагогике, является актуальным вопросом. Поэтому, в формировании здорового образа жизни и подготовке будущих специалистов новые социальные запросы нашего общества предусматривают: с одной стороны, изменение содержания, форм и методов обучения; с другой – повышение на новый уровень, в соответствии с принципами обновления и перестройки системы образования. Это доказывает, что очень важной является проблема формирования подготовки обучающихся в организации национальных видов спорта во внеучебное время в качестве воспитательной меры при подготовке будущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

В первую очередь, при анализе научных работ и литературы в целях изучения теоретико-методологической базы данной проблемы, «игры» и «национальные виды спорта», были рассмотрены определения основных понятий, всестороннее раскрытие их взаимосвязи, а также, методические основы

использования национальных видов спорта в учебном процессе. Прежде всего, при организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях, учитель должен иметь представление о научно-теоретическом содержании понятий «игра», «национальные виды спорта», об истории их возникновения и использовании национальных видов спорта как средства воспитания. Главное, стоит подчеркнуть, что национальные виды спорта являются социально-педагогическим и общественным явлением, поскольку национальные игры народов мира во все времена имели общемировое значение.

В свое время духовное наследие казахского народа, которое не записывалось, а лишь передавалось устно, служило на благо воспитания подрастающего поколения. К сожалению, из устного описания игр, многое было не записано, а позже забыто. Сегодня подрастающему поколению нужны не комментарии, а сами правила игр, история их возникновения, актуальность в деле воспитания духа национального самовыражения. В этнографических исследованиях и научных трудах о казахском народе в далеком средневековье, есть много сведений о национальных играх и забавах. Несмотря на то, что данные труды предоставляют информацию о социальной основе и значении национальных игр, тем не менее с педагогической точки зрения они были еще не до конца определены/рассмотрены. Чтобы соответствовать современным требованиям учебного процесса в общеобразовательных учреждениях, опираясь на исторические данные, необходимо рассмотреть представление о развитии учения о социально-педагогической значимости национальных видов спорта.

С социально-политической точки зрения, в настоящее время казахский народ как независимое государство, интегрирует свою систему политической, социально-экономической и культурной парадигмы образования в мировую цивилизацию. Это происходит из-за того, что своеобразие процессов духовного развития любого независимого государства берет свое начало из текущей жизни народов, проживающих на его территории, и определяется его исторической преемственностью и традициями. Также, прошлая жизнь любого народа не исчезает бесследно, а накапливается в определенном порядке в национальном сознании и народном представлении, в системе культурных и социальных ценностей. Главной задачей сегодняшнего дня является использование передовых и нравственных моделей знаний о национальных видах спорта казахского народа, усвоенных и накопленных в недрах тех веков, которые в образовательном процессе современных учебных заведений будут использованы для формирования здорового образа жизни.

I. История возникновения и методическая необходимость введения национальных видов спорта по возрастам в учебный процесс общеобразовательных школ

В целях укрепления основ общества, обеспечение образцового, нравственного воспитания современной молодежи является одной из текущих задач образовательных учреждений. Реализовать цель воспитания общечеловеческих ценностей и личных отношений человека с окружающим миром (с этической, эстетической, нравственной точки зрения) можно путем привития ему лучших образцов культурного и духовного наследия нашего народа. Поэтому, в учебный процесс общеобразовательных учреждений, кроме развития физических качеств, необходимо внедрять все народные игры, освещающие воспитательные ценности и традиции народа. Данные игры должны соответствовать всем требованиям учебного процесса и другим сопутствующим параметрам (возрастные, затраты материально-технического оснащения, т.е. не требовать больших финансовых затрат и др.). Изменения, происходящие в стране в последнее время (социальные, экономические, политические), имеют обоснование, в виде теоретических сведений, дать краткий исторический экскурс возникновения игр разных национальностей в образовательном контексте.

Согласно истории, а именно научным трудам исследователей древнего мира, любые игры и прочая физическая активность (движения) помимо работы, жизнеобеспечения и размножения, использовались древним человеком, в первую очередь для досуга, охоты, добывания пищи и совершенствования навыков ведения боевых действий и самозащиты. То есть, древний человек использовал игру для защиты от внутренних и внешних врагов, для улучшения средств существования, для завоевания или защиты земель, увеличения площади для охоты или посадки сельскохозяйственных культур. Постепенно стало важным развивать физическую активность, улучшающую основные физические качества человека, за счет которых он *разрешал силой* социально-бытовые конфликты с целью достижения родово-племенного превосходства, например, битва за плодородные земли или выпас скота, что считается самым необходимым, например, для кочевого народа. В каждой эпохе появлялись близкие к боевым, различные виды игр. В мирное время такие игры проводились в виде состязаний для контроля физических качеств мальчиков и девочек каждого рода и племени. Как и у всех народов мира, казахские национальные игры: «Бэйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» и др. в дополнение к боевым движениям в наступательных или оборонительных целях, повышали у детей отношение и способность к труду в мирное время.

Со временем виды игр стали более популярными, и большинство из них начали проводить в соревновательных условиях. Народ оценил игру как превосходную вещь, которая развивает человеческий разум и мышление во время развлечения, расширяет кругозор, развивает воображение, воодушевляет

молодежь и готовит её к защите Родины, очага, чести; а кроме того, наводит на оптимистичные, благовеинные мысли о достойном поведении как среди юношей, так и среди девушек.

Выдающийся русский педагог В.И. Сухомлинский говорит: «...без игры, музыки, сказок, творчества, фантазии не будет полноценного интеллектуального образования, полного воспитания молодого поколения...». А это позволяет утверждать, что благодаря впитыванию национальных обычаев, посредством народных игр – ум и интеллект обучающегося непременно будут обогащаться.

В образовательный процесс использование элементов национальной игры может быть принято в соответствии с тематикой и содержанием занятия, а также возрастными особенностями обучающихся. При выборе национальных игр учителем физкультуры, необходимо учитывать психологическую обстановку на занятиях. Только тогда, помимо образовательных и оздоровительных целей, возрастет ее познавательная и воспитательная ценность. Воспитательное значение казахских национальных игр заключается в том, что помимо совершенствования интеллекта, знаний и физических качеств, они прививают патриотизм, доброту, уважение к старшим и другие человеческие качества.

Еще во времена царской России именитые казахстанские ученые и педагоги (А. Кунанбаев, Ш. Уалиханов, Ы. Алтынсарин) уделяли большое внимание воспитательному значению народных игр в воспитании детей, в котором имеет место уважение традиций и обычаев прошлого поколения. Они призывали высоко ценить повышение эстетических и нравственных потребностей мышления молодежи, ее роль; признавали, понимали мысли и действия людей, тянущихся образованию, культуре и воспитанию, в том числе, физическому.

Испокон веков в традиционных играх определялись народный быт, жизненный уклад, национальные традиции, понимание героизма и отваги, стремление к честности, силе, терпению, обращение внимания на ценности – это указывает на признак мудрости народа, проживающего в те трудные времена.

Знаменитый ученый-этнограф М. Гуннер, живший в начале XX-века, классифицирует казахские национальные игры так:

- Общие игры;
- Игры с элементами сопротивления и борьбы;
- Игры на открытой площадке;
- Игры в зимнее время;
- Праздничные игры или игры во время отдыха;
- Игры на лошадях;
- Аттракционно-показательные игры.

М. Гуннер, выделивший казахские национальные подвижные игры от спортивных игр и составивший групповую классификацию казахских игр, предлагает использовать национальные игры в учебном процессе.

Казахские национальные виды спорта являются одним из важных составляющих культурных достижений, которые развиваются вместе с жизнью нашего народа. В 1920-1930-е годы названные виды спорта казахского народа

были приведены в современную систему и по ним стали проводиться специальные спортивные соревнования. Основу составляли кружки и секции, организованные на местах в масштабах: села, района, области. В 1938 году в Алма-Ате прошла республиканская спартакиада колхозников, а в период с 1944 по 1947 годы были организованы индивидуальные соревнования, охватывающие весь комплекс казахских национальных видов спорта. С тех пор казахские национальные виды спорта развиваются в Казахстане наравне с другими видами спорта мирового масштаба, помогая учащимся стать подвижными, гибкими, сильными и выносливыми. Популярные виды национальных спортивных игр, как: қазақ күресі, асық ату, тоғызқұмалақ, конные игры (көкпар, аударыспак, бәйге, қыз қуу) проводились с древнейших времен и проводятся по сей день среди народа.

Национальные игры, которые ещё с древних времен развивались и совершенствовались вместе с общими этнографическими обычаями, и по сей день являются непосредственной частью быта и жизни казахов, нуждающемся в отдельном его изучении. Развитие национальных игр, как ветви могучего дуба – казахской этнографии, расширяется в тесной взаимосвязи с изменением общества, на основе социально-экономического положения.

Национальным видом борьбы является казахская борьба (қазақ күресі), история развития которой глубока. Поскольку вплоть до 30-40-х годов прошлого столетия образ жизни казахского народа был близок к кочевой жизни, их повседневная деятельность тогда представляла собой борьбу за выживание. Если обратиться к истории, то, есть достоверные данные о том, что во времена саков, гуннов, тюрков – предков кочевых племен, проводились стрельба из лука, бой на копьях и другие традиционные состязания. Қазақ күресі занимает свое место в одном из величайших боевых искусств, оставленных нашими предками. До начала XX века в стране не существовало систематического порядка занятий борьбой. Именно поэтому, казахская борьба формировалась в каждом регионе с учётом ее внутренних особенностей.

Научная систематизация казахской борьбы началась в 1920 году. В 1936 году в г. Семей прошел чемпионат Казахстана по казахской борьбе. Первые крупные соревнования по казахской борьбе были проведены в 1938 году в рамках спартакиады между сельскохозяйственными районами. С тех пор конкурс традиционно регулярно проводится в городах республики.

В казахской борьбе можно использовать все виды приемов, такие как: бросок, подсечки, бросок лежа, бросок через спину, борьба со связанными руками, напор собственным весом, противостояние, взятие с подсечкой, подвешивание за стопу ноги, бросок через бедро, охват от пояса, подсечка стопы и др. По правилам игры, нельзя бороться лежа. А также при осуществлении движения не допускается применять силу причиняя вред человеку и грубить. Бой заканчивается тогда, когда одна сторона проигрывает вчистую, или касанием лопатки на землю. Побеждает борец, обладающий превосходящей гибкостью и скоростью, ловкостью и сообразительностью. Борцы могут быть разными – и

великанами, и средневесовыми и стройными, потому что самое главное здесь – это энергия и желание борющегося человека.

В истории казахов имеется достаточно героев, не проигравших ни одной схватки. Умело жонглируя на лошади, даже без седла, они отличались героизмом, отвагой, борцовой хваткой. Нельзя не упомянуть таких героев, как Махамбет, Балуан Шолак, и других батыров, освоивших различные способы верховой езды и демонстрирующих искусство силы; борцов, никогда не касавшихся лопатками земли, то есть, ни разу не проигравших схватку; так же как и наших дедов, таких как Кажымукан, открывших миру и прославивших казахскую страну.

В 1990-х годах известный борец Абилсеит Айханов составил правила казахской борьбы (раньше она называлась «қазақша күрес»), которым придерживались вплоть до 1990-1995 годов. После этого, еще один популярный в стране деятель – Елемес Алимханов усовершенствовал правила борьбы и создал основу борцовой формы, которую носят нынешние борцы. Как специалист, он также внес большой вклад в казахскую борьбу. В 2002 году Бауыржан Жаналин, Марат Жакитов, Диканбай Биткозов, как специалисты данного вида спорта, будучи осведомлены со всеми подробностями этой борьбы, создали правила, которые действуют и по настоящее время. В 2004 году на юношеском съезде казахов со всего мира, проходившем в Берлине, была создана международная федерация по «Қазақ күресі», главой которой был избран Серик Токеев. С тех пор, уже несколько раз проводились крупные международные соревнования.

Следует отметить многих ученых, учителей-методистов, специалистов и других деятелей, имеющих значительные научные, учебно-методические работы в области образования и воспитания. Их творческие, новаторские и патриотические труды были о значении и необходимости народных игр в эпоху Советского Союза. Например, М.Жумабаев пришел к выводу, что казахские национальные игры являются источником народной культуры, основным элементом языка и физического воспитания, развивают способности логически мыслить. Среди авторов, изучавших национальные игры: М.Танекеев, Б.Тотенаев, М.Балгимбаев, А.Буркитбаев и др. – помимо описания упомянутых игр, они предложили свои методы их обучения в соответствии с требованиями времени.

Особый интерес представляют данные М.Танекеева, изучавшего казахские национальные и традиционные игры. Его основные работы посвящены физическому воспитанию и спорту в Казахстане. Одна из главных его заслуг состоит в том, что он заложил основы такого важного вопроса, как народная педагогика физического воспитания. Первым произведением, изданным М.Танекеевым, были «Казахские национальные виды спорта и игры» (Алматы, 1957 г.). В данном исследовании он взвешивает правила и порядок казахской игры «Тоғызқұмалақ», выявляет необходимые аспекты народной игры, а также акцентирует внимание на других национальных подвижных, спортивных играх,

дает им определение и классифицирует, и на основе ценных архивных данных проводит научно дифференцированные исследования.

Анализируя развитие физической культуры в Казахстане в период до Октябрьской революции, ученый впервые в истории демонстрирует два направления развития физической культуры и спорта: народное и аристократическое, и рассматривает их на основе формационной методологии, то есть, с классовой точки зрения.

Место национальных видов спорта и национальных спортивных игр в повседневной жизни детей, их воспитательное значение и правила проведения конных видов спорта и национальных игр рассмотрены в сборнике «Виды национальных спортивных игр и их воспитательное значение», написанном в 1985 г. А.Буркитбаевым. А в работе М.Балгымбаева «Виды казахских национальных спортивных игр» (Алматы, 1985 г.) начиная с байги, скачек рысью, аударыспақ (борьбы на коне), стрельбы из лука, аламан байге (скачек на средние и длинные дистанции), рассмотрены и другие конные виды спорта, проведен сравнительный анализ видов конного спорта.

Научная монография под авторством Е.Сагиндыкова называется «Использование национальных игр в обучении» (Алматы, 1993). В его научной работе казахские народные игры в I-УІ классах казахских школ сгруппированы в отдельные классификации, определены способы их использования на уроках и во внеурочной физкультурно-воспитательной деятельности, сделан педагогический анализ казахских народных игр, обоснована необходимость их использования в образовательном процессе.

Признанный ученый Б. Тотенаев в своей работе «Казахские национальные игры» (Алматы, 1994 г.) разделил казахские игры на несколько групп, подробно описал условия игры, проанализировал воспитательное значение для молодежи и высказал свое мнение. Если рационально использовать национальные игры на уроках и в воспитании, то есть в детских садах и начальных классах, если теоретически обосновать условия формирования навыков самостоятельной работы учащихся по предмету физическое воспитание, то можно повысить стремление молодого поколения учиться, впитывать в себя бесценное наследие народа, формировать национальное самосознание.

Если сравнить место, форму, содержание национальных игр и спортивных двигательных действий в жизни обучающегося с условиями быта, видами труда и содержанием взрослого человека, то можно заметить, что одной из потребностей в городских условиях является обучение людей навыкам.

Независимость страны требует иного критического подхода к вопросу физического воспитания и национальных игр в Казахстане. В связи с этим, в последние годы опубликовано несколько научных работ по теме наших рекомендаций. Например, Е.Мухиддинов рассматривал национальные игры казахов в связи с социально-экономическим укладом развитого общества.

В случае если военная мощь какого-либо государства слаба, то это государство со временем попадет под влияние более сильной и могущественной державы: это – исторический факт, многократно доказанный с начала

человеческой истории. Многие страны, слабые в военном, политическом, экономическом плане и в других сферах, стали вассалами более сильных соседних государств. Если посмотреть в корень, то военная сила любой страны начинается с состояния здоровья ее молодого поколения, призванного в армию. В свою очередь, чтобы их здоровье было крепким, должны быть мощными систематические и современные методические основы физических качеств. И его мощь, несомненно, будет обусловлена значительным влиянием национальных игр.

В качестве примера можно привести следующий отрывок из романа «Царица Томирис» выдающегося писателя современности Жандарбекова Болата, в котором описываются патриотическое и духовное воспитание главных персонажей того времени в национальном контексте, также приводится эпизод, где качества меткости из казахских игр Жамбы ату, были для молодежи примером:

"...думы Рустема Батыра, пришедшего на службу к персидскому царю Киру – "...Кир хочет завоевать мир, куда он теперь пойдет завоевывать дальше? В землю Египетскую, которая близка ему со стороны суши? Или в неведомую землю Сак, которая далека?», его целью было выяснить и предотвратить это...

...Рустем Батыр, приехавший отпраздновать очередную победу персидского войска, выходит встречать царя Кира со своим войском. Царь Кир, не раз слышавший из уст своих подчиненных о храбрых сакских воинах, даже в трудные минуты побеждающих любых врагов, о непреклонном их воинском мужестве, приказывает им продемонстрировать свое военное мастерство. Поначалу, как ни просили его персидские полководцы, Рустем-батыр, которому было все равно, отнекивался. Но, выросший вместе с ним с детства, его друг и советник Арпак сказал: «Покажи им, каков сакский воин». Обычно, сакские воины всегда возили своих перепелов, которых брали для развлечения на привалах в свободное время. И вот, по сигналу Рустема Батыра сакские воины становятся в четыре стороны площади и одновременно выпускают в небо четырех перепелов. Сбив на скаку из лука трех перепелов одного за другим, Рустем-батыр своим видом показал: «Позвольте мне показать вам, что такое меткая стрельба». Поначалу, царь Кир и его подчиненные горделиво кичась, с презрением смотрели на сакских воинов и их военачальника. Взлетевший вверх четвертый перепел уже скрылся из виду, тогда конь Жель Рустем батыра встав на дыбы, вдруг остановился. Почти не глядя на цель, Рустем батыр пустил стрелу в небо. И вдруг, когда пронзенный стрелой, упал на площадь четвертый перепел, на миг установилась тишина. Сперва, персидские сарбазы ничего не поняли, а поняв, разинули рты от удивления, после чего взревели на всю площадь. На самом деле, персидских сарбазов, которые обычно, едва могли поразить неподвижную цель, и то – с близкого расстояния, охватил шок. Тот факт, что все четыре перепела пали друг за другом, ошеломил не только сарбазов и местный люд, сам царь Кир был очень потрясен увиденным и впечатлен меткостью Рустема Батыра. Выразив ему свое почтение, царь Кир, поклонился Рустем-батыру и обнял его, сказав: «Отныне ты будешь моим крестным братом ...».

Мы, потомки наших предков, обладающие таким сильным боевым духом, должны и впредь приумножать честь и славу казахского народа. Мы должны доходчиво объяснить подрастающему поколению, как трудно было обрести независимость нашей страны, и что теперь наши сердца открыты для истинных друзей, что мы имеем достаточно сил для отпора агрессора-врага и должны сохранить наше единство, природные богатства, плодородные земли, не теряя ни пяди огромной территории, доверенную нам нашими предками. Без сомнений этому существенно могут способствовать и казахские национальные игры.

II. Методика подбора и расстановки национальных видов спорта в учебную программу с учетом региональных, климато-географических, возрастных особенностей Республики Казахстан

2.1. Для того, чтобы учащиеся через обучение национальным играм могли совершенствовать свои физические качества, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, необходимо на высоком уровне обучать их приемам и методам творческого применения полученных знаний и умений для поддержания здоровья, физической и умственной работоспособности. Содержание программного материала учебных занятий состоит из двух основных частей: базовой (инвариантной) и вариативной (вариативной или дифференцированной). Принимая во внимание методические, экономические, региональные и климатогеографические особенности в образовательных учреждениях, необходимо объективное и обязательное овладение основными принципами физического воспитания через занятия национальными видами спорта для каждого обучающегося. Без базового компонента обучающийся не может быть эффективно адаптирован к полноценной жизни в человеческом обществе, и в какой бы сфере он ни занимался в будущем, он не сможет эффективно и качественно осуществлять самостоятельную трудовую деятельность. Базовый компонент, т.е. его еще называют ядром, составляет по государственным общеобязательным стандартам образования, не зависящую от региональных, национальных, климатогеографических и личностных особенностей, основу обучающегося в сфере физического воспитания.

В процессе достижения этих целей, в первую очередь обучающийся должен решить следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие оптимальному развитию организма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам;
- развитие двигательных (кондиционно-координационных) способностей;
- получение необходимых знаний по видам физической культуры, спорта;
- формирование потребности и навыков самостоятельных физических упражнений, осознанного их использования в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать воспитанию духовных и волевых качеств, развитию психического процесса и составляющих качеств личности;

- повысить уверенность в себе при овладении более сложными методами физических упражнений.

Национальные виды спорта, сочетающие в себе все виды (учебные, внеучебные и внешкольные) физической культуры и спорта, которые раскрывают и развивают не только физические качества, но и духовные способности, патриотизм, самоопределение, должны создать оптимальные условия для обучающегося. В связи с этим, принципы дальнейшего развития системы физического воспитания должны основываться на идеях личностного и профессионального развития, оптимизации и ускорения учебного процесса.

В процессе решения задач физического воспитания учитель должен формировать ценностные ориентиры, отраженные в казахских народных играх потребности, внутренние и внешние мотивы к регулярным занятиям физическими упражнениями, духовно-волевые качества, благожелательность. Делать акцент на таких ценностях, как установление отношений, формирование опыта общения со сверстниками. Через них он достигает своих целей.

Поскольку заметными периодами развития физических качеств при обучении национальным играм являются периоды максимального роста тех или иных физических качеств, необходимо учитывать эти периоды при выборе национальных игр и упражнений для закрепления и совершенствования программного материала.

Казахский народ с древних времен обладает богатыми культурными ценностями, а также материальным наследием. К числу таких значимых ценностей относятся и национальные игры. В зависимости от погодных, местных региональногеографических и возрастных различий в учебных заведениях каждого региона, зависит разнообразие национальных игр. Для того, чтобы описать каждую из вышеперечисленных особенностей, начнем со сведений о территории нашей необъятной страны.

Республика Казахстан, занимающая 9-е место в мире по площади территории, условно делится на 5 регионов: Южный, Северный, Восточный, Западный и Центральный Казахстан. Юг региона похож на субтропический, тропический и экваториальный климат, поэтому зимой здесь тепло, почти нет снега и мороза, а летом – очень жарко. Некоторая часть региона является пустынной и полупустынной. Северный регион – это регион со своим уникальным мягким климатом, в котором даже в летние месяцы прохладно, и в основном, идут дожди. Зима очень суровая, регулярно бывают сильные морозы, снег лежит почти с октября по май. В восточном регионе, в основном, холодная зима, поздняя весна, прохладное лето и дождливая осень. Большая часть северных частей области похожа на Сибирь – с холодной зимой и жарким летом с тучей комаров, тогда как в южной части преобладают пустынные, солончаковые и влажные регионы, где летняя жара не меньше, чем на юге, и только прибрежный микроклимат Каспийского моря отличается от них. Поскольку, центральный район исключительно континентальный, в данном регионе жаркое лето и холодная суровая зима. За исключением юга, в остальных регионах не имеется высоких гор, которые бы положительно или отрицательно

влият на местную погоду. Невысокие пригорки, плато и хребты не оказывают значительного воздействия на местный климат.

Причина, по которой мы подробно описываем климатогеографические особенности всех областей и регионов страны, следующая: для осуществления в образовательных учреждениях согласно образовательной программе как основных, так и альтернативных (вариативных) компонентов видов спорта, при планировании учебного процесса занятий физической культурой повсеместно должны быть учтены особенности местной погоды самостоятельно в течение всего учебного года. Следует иметь в виду, что учебная программа не может быть одинаковой во всех регионах страны. Причина также заключается в том, что не все образовательные учреждения имеют возможность вносить в учебную программу раздел «Национальные виды спорта», а кроме того, вести спортивные секции по национальным видам спорта. Немало и учителей физкультуры, получивших образование в давние советские времена и не воспринимающих национальные виды спорта как спортивную секцию. Такие коллеги не готовы понять и принять иные виды спорта, помимо стандартных классических, у них сформировано своеобразное отношение к национальным играм.

В регионах, где недостаточно специалистов, готовых проводить занятия по национальным видам спорта, необходимо провести обучение этим видам спорта в соответствии с местными климатическими особенностями, традициями, менталитетом, квалификацией педагога, его спортивной специальностью и методикой проведения тренировок. В печатных и научных изданиях страны опубликовано достаточное количество учебных, методических, научных работ, статей и книг, связанных с национальными видами спорта. Однако, хотим напомнить, что помимо стандартных национальных игр, названия которых известны во всех регионах страны, существуют и национальные игры, адаптированные под местный менталитет, учитывающие местный образ жизни и климатические условия, при этом развивая специальные физические качества и мышечную массу тела. Казахский народ обладает множеством культурных, подвижных, интеллектуальных и бытовых других видов игр на внимание и сознание.

2.2. Национальные игры вносят свою образовательную, воспитательную и развивающую лепту в будущее молодого поколения. В целях недопущения, так называемого манкуртства, молодому поколению надо изучить себя, а именно свое прошлое. Им предстоит узнать о том, кем они были в прошлом, откуда они появились, обратить внимание на психологию природы и систему мышления своих предков, научиться у них умению определять цели и достигать их, развивать преемственность традиций, объединить прошлое и настоящее. Национальные игры оказывают благоприятное воздействие на социально-экономическое положение народа. А именно, совершив экскурс в былые времена, можно обнаружить, что большинство игр были приспособлены к кочевой жизни, и по ним, учитывая психологические особенности народа, можно было провести игры без особой или, так называемой, материальной подготовки. Во время игры ребенок нацелен на достижение цели, а не на технику выполнения движения. Он

приспосабливается к условиям игры, проявляет все необходимые двигательные навыки, тем самым совершенствуя движения и действуя целенаправленно. Дети тренируются с помощью игр и развивают свои природные способности через игру. Народ всегда уделял особое внимание игре, и не воспринимал его лишь как средство для зрелищ и развлечений. Самое главное правило того времени – кем бы ни был участник, будь он в будущем деятелем, способным защищать страну, или же героем, он должен был продемонстрировать свои умения перед публикой, в равных для всех соревнованиях. Также можно заметить, что требовательный к себе юноша учится и тренируется, выкладываясь полностью, у старшего или признанного учителя. Следовательно, национальные подвижные игры передавались от отца к сыну, от старшего к младшему, аккумулировались собирательным образом и выражались в искусстве, традиционной хозяйственной, бытовой, культурной, художественной жизни народа.

Игра и искусство сочетаются между собой, дополняя и обогащая друг друга. В своих импровизированных устных стихах народ признает игру воспитательным элементом, раскрывает ее качества, заставляющие молодое поколение думать и искать ответы на вопросы, например, в играх на внимание. Игра не только увеличивает физическую силу юноши, улучшает его скорость, точность, ловкость и гибкость, но и обучает и приносит пользу его умственному и интеллектуальному развитию.

Именно эти подвижные игры будоражат воображение детей, затрагивают их чувства, наполняют энергией, здоровьем и духовной пищей. В подвижных играх подрастающее поколение учится обращать внимание и регулировать степень напряжения мышц: в зависимости от установленных видов игры, они могут сменять движение передышкой. Это помогает развивать в них самоконтроль, смекалку, умение задавать направление отталкиваясь от изменений во внешней среде, находить выход из сложившейся ситуации, быстро принимать решения и реализовывать их, формировать и оттачивать в себе смелость, ловкость, самостоятельность в выборе средств достижения цели. Игра – это вид деятельности, имеющий широкий диапазон. Она открывает новые перспективы, дарует человеку воображение и дух, превосходство ума, является залогом здоровья, дыханием жизни. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль национальных подвижных игр велика, но для их реализации необходимы творческие способности и педагогическое мастерство учителя.

Национальные игры, которые в значительной степени способствуют воспитанию подрастающего поколения, берут свое начало в основе народной педагогики. Казахские национальные игры отражают храбрость, отвагу, ловкость, быстроту, смекалку, упорство и другие положительные качества. Наряду с особенностями поведения, они требуют колоссальной энергии, сил и состояния тела. В то же время эти игры основаны на высоких принципах справедливости и нравственности. Из-за сложившегося образа жизни в наши дни, подрастающее поколение зачастую малоподвижно, и ему не достаёт силы и воли к самостоятельному совершению физической активности. А отсюда проистекает такая проблема, как чрезмерное использование современной

техники (мобильного телефона, планшетов, приставок и т.д.), которая наносит вред их здоровью. Поэтому авторы полагают, что национальные игры будут способствовать избавлению от вышеперечисленных вредных привычек и прививать учащимся гуманизм, нравственность, и, в итоге изменит жизненный уклад на традиционный.

Национальные игры казахского народа тесно связаны с жизнью страны. Они непосредственно имеют положительные отношения с ее экономическими, социальными и экономическими условиями. Их воспитательное значение очень ценно и велико. Можно сказать, что нет ни одной сферы в жизни казахского народа, где не были бы задействованы игры. Через игру ребенок познает мир, взрослеет, расширяя мировоззрение.

Казахские национальные игры можно классифицировать по возрастным особенностям. Для учащихся 1-4 классов, в соответствии с их физиологическим возрастом, учебные цели каждого класса усложняются по принципу от легкого к сложному. Игры на определение уровня знаний (воспроизведение), понимания (объяснение), применения, анализа, накопления и оценки (вынесение критических суждений) начинаются с общего объяснения. То есть обучающийся сначала понимает известную ему игру, после чего анализирует ее и учится организовывать. Он может принимать самостоятельные решения во время игры, играя уже в изученные игры с другими детьми. Начинать лучше с тех игр, которые стабилизируют внимание обучающихся, развивают их способности мышления, учат терпению, выдержке. Кроме того, имеются игры, направленные на развитие словарного запаса, логики и навыков критического мышления. Национальные игры лучше использовать по целям обучения для достижения результатов в учебе.

В 1 классе мы предлагаем использовать игры для достижения следующих целей: «знание основ и понимание коллективной работы в процессе физической культуры», «определение своего потенциала в процессе физической активности», «знание и понимание творческих задач», «использование коммуникативных навыков в игровой деятельности». С учетом возрастных особенностей обучающихся, предлагаются следующие игры: «Белбеу тастау» (стабилизация внимания, ловкость, навыки бега с поворотами, развитие скорости); «Қазан» (ловкость и меткость); «Арынды арқан» (ловкость, прыгучесть, зоркость, быстрота); «Аттамақ» (ловкость, зоркость, ориентация), «Дауысымды таны» (зоркость, наблюдательность с закрытыми глазами); «Асық ату» (меткость, ловкость и точность). Также, мы предлагаем другие казахские народные подвижные игры: «Бес тас» (ловкость, равновесие); «Теңге алу» (скорость, ловкость); «Тымақ ұру» (ловкость, точность, координация движений) и другие подвижные игры, которые, помимо развития физических качеств, совершенствуют ум, сознание, интеллект подрастающего поколения.

Во 2-м классе, в соответствии с целями «понимание честной конкуренции в процессе общения друг с другом», понимание возможности физической подготовленности в условиях «дом-школа», «использование творческих заданий», для учащихся 2-го класса были добавлены к известным им в 1-м классе

играм и предложены следующие: «Белбеу тастау» (тренировка зоркости, ловкости, быстроты, умения бежать с поворотами); «Жаяу тартыс» (сила, воля к победе, навыки спортивной борьбы); «Дауысымды таны» (бдительность, наблюдательность с закрытыми глазами); «Аттамақ» (ловкость, зоркость, ориентация); «Тоғызқұмалақ» (ловкость, логическое мышление, внимание, наблюдательность, быстрота принятия решений, привитие национальных ценностей); «Асық ату» (меткость, ловкость); «Хан талапай» (меткость, ловкость, быстрота); «Бес тас» (ловкость, быстрота); «Соқыр теке» (ловкость и гибкость, скорость); «Айдаһар» (ловкость, гибкость, скорость, движение); «Орамал тастау» (ловкость, быстрота принятия решений, гибкость, терпение, обучение творчеству, выход из тупиковых положений) и другие игры.

В 3-м классе, для совершенствования видов игр, изученных во 2-классе, и достижения поставленных целей: «использование правил честной игры и уважения к сопернику», «использование своих возможностей при физической подготовке», «выполнение творческих заданий и внесение конструктивных предложений», «объяснение и демонстрация правил игры посредством общения», были добавлены следующие новые игры: «Бүркіт және қарлығаштар» (быстрое движение, ловкость, скорость); «Тапқыр» (быстрое движение, ловкость, техника передачи мяча); «Тоғызқұмалақ» (ловкость, логическое мышление, наблюдательность, бдительность, скорость реакции, прививает национальные ценности); «Асық ату» (точность, гибкость, ловкость, впитывает национальные ценности); «Бес тас» (внимание, быстрота, ловкость и гибкость); «Орамал» (выносливость и скорость реакции); «Тақия тастамақ» (ловкость, гибкость, быстрота, смелость, воля); «Тай жарыс» (движение, ловкость, быстрота, терпение, организованность) и другие, обязательным образом развивающие физические качества, народные игры.

В 4 классе поставленная задача для каждого учителя физической культуры – спланировать занятия в соответствии со следующими целями обучения: «проявлять честную конкуренцию во время соревнований», «отбирать и использовать свои способности во время физической нагрузки», «оценивать творческие задания, предлагая конструктивные предложения», «применять правила игры при общении во время игры», научить обучающегося любить, уважать и толерантно относиться к национальному виду спорта. Для активизации детей очень полезно играть в следующие игры: "Ақ сандық, көк сандық" (ловкость, скорость реакции); «Аңшылар» (ловкость, скоростно-силовые качества, навыки техники метания); «Белбеу тастау» (скорость реакции, скоростно-силовые качества, зоркость); «Тоғызқұмалақ» (ловкость, логическое мышление, наблюдательность, зоркость, быстрота принятия решений, национальная ценность); «Асық ату» (меткость, гибкость, ловкость); «Бес тас» (качество внимания, скорость, ловкость и гибкость, человеческие душевные качества, выносливость, организованность); «Орамал тастау» (быстрота, ловкость, быстрота, духовные качества человека, выносливость, организованность); "Соқыр теке" (быстрота, скоростно-силовые качества, зоркость) и другие народные игры.

Начинать игру «Тоғызқұмалақ» лучше со второго класса, потому что именно тогда обучающиеся учатся складывать числа в диапазоне от десятка до ста. И когда они освоят тему умножения, эта игра стнет для них легкой и понятной. Важно дать представление о доске Тоғызқұмалақ, ее структуре, количестве кумалаков, ячеек, кумалаков в ячейках, количестве выигрышей. Обучающиеся учатся алгоритму игры и задачам подсчета камней и получения тұздық. После того, как дано первоначальное понятие, они уже играют с пониманием сути игры. В 3 классе, продолжая разьяснять основные положения, объясняем эффективные способы получения тұздық, учим замечать подвох заранее, а также тому, как учитывая ситуацию обезопасить себя от неправильно рассчитанных ходов. Чрезвычайно важно развивать у третьеклассников логику. Умный от природы ребенок начинает рано мыслить. Нужно лишь всегда помнить о тактике и правилах. Таким образом, игры усложняются от простого к сложному. С целью оттачивания навыков, учитель в дополнение к учебному процессу, может продолжать обучать игре во внеклассное время или в качестве спортивной секции.

В игру «Асық ату» также играют дети младшего школьного возраста, в соответствии с возрастными особенностями. В 1 классе нужно учить видам асыков, способам их бросания и метания, при этом начинать лучше с простой игры. Обучение учащихся следует начинать с объяснений того, как правильно держать асық, и заканчивать метким попаданием в цель, в расставленные асыки. В более старших классах, совершенствуя эти усвоенные приемы, учащиеся обучатся точности, гибкости, ловкости. Виды игр в асыки усложняют с каждым последующим переходом в класс (виды игр и правила в следующем разделе).

При обучении учащихся 5-х классов ставятся следующие цели: знать и понимать порядок, определяющий честную игру и сотрудничество; знать и понимать части групповой и командной тактики; использовать свои навыки для взаимодействия. Для этих целей мы рекомендуем играть в такие игры, как: «Асық ату», «Бес тас», «Тоғызқұмалақ», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Кім шертті?», «Қосқұлақ», «Шалма», «Ләңгі» и подвижные игры других народностей.

В обучении учащихся 6-х классов ставятся следующие цели: понимание и применение дисциплины, определяющей честную игру и сотрудничество; использование частей групповой и командной тактики; использование своих знаний и навыков для взаимодействия; понимание правил игры и судейства; использование творческих способностей и предложение альтернативных решений. Здесь можно порекомендовать следующие игры: «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Ләңгі». В дополнение, чтобы улучшить и сделать эти игры более интересными, можно играть в аналогичные игры других народов.

В обучении учащихся 7-х классов ставятся следующие цели: понимание и применение дисциплины, определяющей честную игру и сотрудничество; демонстрация групповой и командной тактики; определение собственных

знаний и навыков взаимодействия; применение правил соревнований и судейства; использование творческих способностей и предложение альтернативных решений. На данном этапе могут быть порекомендованы следующие игры: «Аударыспақ», «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Тоспа доп». В дополнение, чтобы улучшить и сделать эти игры более необычными, можно играть в аналогичные игры других народов.

В обучении учащихся 8-х классов ставятся следующие цели: понимание и применение дисциплины, определяющей честную игру и сотрудничество; объединение групповой и командной тактик; демонстрация своих знаний и навыков взаимодействия; применение правил судейства в соревновательной деятельности; проявление творческих способностей и предложение альтернативных решений в гармоничном соответствии с задачами. На этом уровне следует организовывать следующие игры: «Аударыспақ», «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Итеріспек». В дополнение, чтобы улучшить и сделать эти игры более увлекательными, можно играть в аналогичные игры других народов. Все указанные игры развивают физические и необходимые для всестороннего развития, качества обучающихся.

При обучении учащихся 9-х классов ставятся следующие цели: проанализировать порядок, определяющий честную игру и сотрудничество, использовать как групповую, так и командную тактику, оценить свои знания и навыки взаимодействия, проанализировать правила судейства в соревновательной деятельности, оценить творческие способности и предложить альтернативные решения задач. Для этого необходимо проводить игры, как «Аударыспақ», «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Итеріспек», «Жамбы ату». В дополнение, чтобы сделать эти игры более занимательными, можно играть в подобные игры других народов.

С помощью национальных игр старшеклассники будут способны добиться высоких результатов и физической работоспособности.

Физическое воспитание, основанное на национальном составляющем компоненте, является одним из основных средств формирования сознания и характера обучающихся. Поэтому, не следует воспринимать национальные игры только, как на средство воспитания учащихся, а обратить внимание на их моральное, нравственное и этическое воспитание. Специалисты отмечают, что эффективное использование подобных национальных средств обучения и воспитания, представляет собой одно из современных решений проблем в педагогике.

Перед тем, как ввести в учебный процесс национальные игры, учителю следует их изучить и выбрать наиболее подходящие для поставленных задач. В

одних случаях они могут быть введены целиком, а в других – могут использоваться лишь фрагментарно. С помощью этих игр можно возвращать различные моральные и физические качества.

Учитель должен организовать уроки для достижения определенных образовательных, воспитательных и оздоровительных целей, важнейшими из которых являются:

а) укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию естественным путем;

б) поддержка в овладении и совершенствовании жизненно важных двигательных навыков и моторики;

в) воспитание у детей необходимых морально-волевых и физических качеств;

г) формирование у обучающихся организаторских способностей и навыков систематически заниматься народными подвижными играми.

Перед началом игры учитель должен разъяснить обучающимся ее содержание и задачи, а также правила проведения. После того, как содержание изложено, учитель может передать контроль одному из более подготовленных учащихся. Тем не менее это не означает, что игра должна быть бесконтрольной. Деятельность обучающихся должна контролироваться учителем или одним из ведущих, назначенных учителем, чтобы обучающиеся не чувствовали давления или некорректных действий со стороны других игроков во время игры.

Во время обучения учащихся 10-х классов ставятся следующие цели: поддержание спортивной этики в соревновательной деятельности; анализ рисков, связанных с принятием тактических решений в игре; систематизация двигательной активности в школе и вне школы; умение организовывать и проводить спортивные соревнования; интеграция творческих и креативных способностей. Тому могут способствовать игры, как «Аударыспақ», «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Асық ату», «Бес тас», «Бұқа тартыс», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ляңгі», «Итеріспек», "Бәйге", «Жамбы ату». В дополнение, чтобы сделать эти игры более разнообразными, можно играть в украинские игры «Чаклун» и «Хлибчик»; турецкие игры «Гургуч» и «Гъарай молла», аналогичные игры других народов.

Для обучения учащихся 11-х классов ставятся следующие цели: анализ поведения в соревновательных действиях; выполнение совместных действий в командно-тактических ситуациях; организация двигательной активности в школе и вне школы; использование навыков судейства в спортивных соревнованиях; анализ творческих и креативных способностей. Их достижение возможно через такие игры, как: «Күшің жетсе-үзіп кет», «Асық ату», «Аударыспақ», «Қамалды қорғау», «Тоғызқұмалақ», «Бұқа тартыс», «Бес тас», «Арқан тарту», «Тымақ ұру», «Теңге алу», «Жаяу көкпар», «Қыз қуу», «Білектесу», «Қазақ күресі», «Ләңгі», «Итеріспек», "Бәйге", «Жамбы ату» и другие казахские игры; схожие игры других народов.

Задача учителя – анализировать и изучать нравственные отношения между обучающимися во время игры, управлять ими эффективными методами, поддерживать дружбу молодого поколения. Цель игры – дать представление о знаниях, умениях и навыках, запланированных по программе, сформировать, обобщить, уточнить и проверить их. Задачи игры определяются конкретным содержанием, выбранным для того, чтобы вызвать интерес обучающегося и повысить его активность. Различные виды игр, эффективно используемые на занятиях, плодотворно влияют на обучающихся, которые в свою очередь, с большим интересом успешно усваивают материалы, излагаемые учителем устно. Обучающиеся быстро осваивают новые задачи и выполняют их правильно и оперативно.

Игры развивают у учащихся навыки самостоятельной работы, повышают их способность мыслить, расширяют любознательность и пополняют словарный запас. Использование национальных игр повышает интерес обучающихся к предмету, способствует усвоению материала на необходимом уровне, делает их более активными. Содержание игр должно быть достаточно ценным, чтобы заинтересовать обучающихся. Игровая деятельность создает возможность для учащихся критически взглянуть на себя и других, принять эффективное решение на основе усвоенных на уроке знаний, умений и навыков. Одним из важнейших социально-психологических требований в играх является наличие логического сочетания игр и реальной коммуникативной практики. Выбор игровых видов уроков, и их проведение требуют от учителя немалого творчества.

III. Методические рекомендации по развитию двигательных качеств с применением национальных видов спорта в разделах обучения

Национальные игры по своему характеру и природе впитывают в себя национальную нравственность, культивируют общенародные черты, укрепляют свои всесторонние воспитательные качества, становясь более наполненными и зрелыми. Это очень сложный мир и естественная деятельность человека. Упорядоченное использование его элементов в ходе урока, при сохранении его естественности, требует психологического исследования настроения учащихся путем стремления к получению знаний на каждом уроке.

Любая из казахских народных игр улучшает качество воображения у подрастающего поколения. Среди них можно отметить *Асық ату*. Естественно, в эту игру играют лишь дети, у которых есть асыки. Количество игроков варьируется от 2 до 8-10, в зависимости от игры. Конечная цель всех видов игр в асыки – выиграть асыки. В асыки играют практически во всех регионах страны, но из-за особенностей каждого региона, существуют различия в типах игр и некоторых правилах. Поэтому, описаны лишь некоторые из игр в асыки для учащихся: алшы, омпы, хан, құмар, көтеріспек.

В какие бы казахские национальные игры обучающиеся ни играли, они предназначены для равноценного совершенствования как физических действий, так и мыслительных, интеллектуальных и пр. Среди них, наряду с ловкостью и

гибкостью, имеется описание игр, развивающих сообразительность, внимательность, находчивость, быстроту принятия решений:

Игра «*Алшы*». Хотя, постороннему игра в асыки кажется простой, в этой игре есть много положительных сторон, таких как развитие зоркости, точности, гибкости, ловкости, которые укрепляют тело человека и улучшают физические качества. В течение данной игры предполагается совершение многих движений, которые подразумевают взаимодействие. Помимо приобщения школьника к здоровому образу жизни, игра воспитывает национальное самосознание, улучшает умственные качества, статическое и динамическое развитие тела, укрепляет мышцы тела, увеличивает жизненный объём легких, обучает бытовым навыкам, как бдительность и меткость. Виды игр в асыки лучше проводить на школьных переменах между уроками, внеклассных межклассных, межшкольных, различных спортивно-оздоровительных, воспитательных мероприятиях, в доме и во дворе, как в игровой, так и в соревновательной форме. В настоящее время почти все дети школьного возраста в любом населенном пункте знакомы с разнообразными видами игр в асыки. Девочки вместе с мальчиками играют в такие игры на равных. Игры в асыки являются основой народных игр, они способствуют развитию ума, сознания, нравственных, духовных, братских, организаторских, коллективистских качеств подрастающего поколения школьного возраста, а также личности.

Тоғызқұмалақ – казахская национальная игра, требующая логического мышления, математики и философии и способствующая выстраиванию стратегии любой спортивной игры в тактическом плане. Рассмотреть стратегические, тактические приемы, способы и уловки упомянутой игры можно и с помощью компьютера, который используется в современности. Обучающиеся могут создать новую программу и использовать ее практически каждый день, вводя в компьютер необходимые методы, которые они используют, выполняя ежедневные виртуальные упражнения.

Игра *Тоғызқұмалақ* оптимальна для любого ученика школьного возраста, развивая логическое мышление и сознание, она также обучает спортивной азбуке, совершенствует способности математического мышления, (а математика считается «отцом науки»), повышает успеваемость, прививает национальное воспитание, укрепляет дисциплину, сохранение холодного рассудка позволяет развивать терпение и повышать культуру воспитания.

В эту игру играют на квадратной доске из дерева (теперь из пластика). На доске два ряда по девять резных овальных (квадратных в пластике) гнезд (маленький отау), два казана (большой отау), выполненных по одному на каждый ряд. Чтобы каждый игрок знал свой квадрат и не запутался в игре, большие квадраты раскрашивают разными цветами (например, черным и белым). Каждый игрок получает по 81 құмалақ, тогда на два игрока получается 162 құмалақ. Их помещают по 9 в каждое гнездо. Каждое гнездо имеет порядковый номер от 1 до 9, считая слева направо.

Правила игры таковы: партия начинается с чередующихся ходов белых и черных. Игрок, начавший игру, оставляет только по одному құмалақ в каждом из

своего гнезда, берет остальные и кладет их в гнезда по одному, начиная с направления против часовой стрелки, независимо от цвета краски. Если количество камней последней ставки противника четное (2, 4, 6, 8, 10, ...), то игрок забирает все камни в этом гнезде и переводит их в свой казан. Во время игры, если в чем-то гнезде осталось 2 камня, и если его партнер забирает последний камень, то он получает все камни за него, а гнездо до конца игры превращается в «тұздық». У каждого игрока есть только один «тұздық» на стороне противника. Побеждает игрок, набравший в свой казан 82 құмалақ.

Игра «*Алтын қабақ*» (метание в мишень). По сути, эта игра со стрельбой по мишеням верхом на лошади, на скаку. Но, в образовательных учреждениях эта игра может проводиться по-другому: дистанция бега зависит от размеров спортивных залов, построенных по разным проектам на всей территории Республики Казахстан, (в городской или в сельской местности). Участники должны бежать на дистанцию 80-100 метров вокруг площадки или обойти зал 2-3 раза (или 5-6 раз, в зависимости размера спортзала, возраста, пола участников), а после обхода, когда остается примерно 5 метров до мишени им необходимо бросить маленький мячик в мишень. По условиям игры, побеждает игрок, который сможет превзойти остальных количеством бросков и их качеством, т.е. выполнит больше точных попаданий в центр. Игра развивает точность, скорость, ловкость, гибкость (Рисунок 4).

Еще одним видом стрельбы по мишени является игра «*Қазан*». В игре допускается участие от 5 до 10 учеников. Необходимый инвентарь для игры зависит от количества человек: деревянные палочки, деревянный мяч или маленький мячик. В настоящее время, также можно использовать инвентарь для крокета. По правилам игры участники обязаны соблюдать одинаковое расстояние между собой, и держа друг друга за палочки (деревянные палочки должны быть в гнезде) встают в круг. Гнездо находится по середине. Ведущий должен положить деревянный или маленький мячик в гнездо между игроками, стоящими в кругу. Другие игроки, находящиеся в кругу, должны бить по шару (мячу) клюшками и попасть в гнездо. Если ведущий успел вбросить свой мяч в гнездо, а остальные не успели его остановить, то ведущим становится игрок, стоявший ближе всего к игроку и не сумевший его остановить, т.е. они меняются местами. Когда мяч попадает в гнездо, все остальные игроки меняются местами. Эта игра учит учащегося скорости, сообразительности, включённости в игровой процесс, ловкости и гибкости. Игру можно осуществлять в любых условиях, в школьном дворе и дома.

В нынешнее время игру «*Қазан*» можно заменить дартсом (англ. Darts game). Однако, следует учитывать, несмотря на то что в игре дартс можно развить точность, во-первых, он оказывает негативное воспитательное действие, а во-вторых, с точки зрения техники безопасности, из-за острых наконечников дротиков сохраняется большой риск получения травмы глаз или других частей тела.

Игра *Күміс алу* – это вид национального спорта, который популярен в Казахстане и у народов Средней Азии. Игра требует виртуозного мастерства,

большой скорости, особой ловкости от всадников, умеющих управлять лошадьми. По правилам игры, всадник должен собрать как можно больше специально подготовленных организаторами игры, серебряных монет, и собрать их в платок до достижения обозначенного финиша (Рисунок 4).

Хотя в этой игре участвуют верхом на лошади, в образовательных заведениях, где игра может быть проведена в форме соревнования, лучше играть пешком. По правилам игры, на первом этапе обучающиеся разделяются на команды (игра также может быть использована в качестве командной эстафеты). Затем каждый участник должен стартовать, по пути подбирая монеты (камешки), которые могут лежать вокруг или быть размещены в специальных местах. Игроку необходимо добраться до отметки и снова вернуться к точке старта. Эта игра развивает физические и психические качества учащихся, такие как: ловкость, гибкость, выносливость, скорость, умение быстро принимать решения.

Соқыр теке – старинная казахская игра, развивающая ловкость и гибкость, быстроту реакции. В эту игру можно играть на любой плоской поверхности. По правилам игры – когда игроки встают в круг, в середине оставляют человека с завязанными шарфом или мягкой тканью на глазах (он же соқыр теке). Те, кто стоит в кругу, касаются его руками и убегают. Соқыр теке должен поймать того, кто его тронул. Пойманный игрок становится следующим Соқыр теке. В учебном процессе игра продолжается до окончания урока. Количество участников игры: минимум 4-5 человек, максимум 10-12.

Игра «*Жүзік тастау*». В эту игру также можно играть на любой плоской поверхности. Игроки садятся в круг, а ведущий проводит рукой по их ладоням и незаметно оставляет жүзік одному из игроков. Ведущий игры, тайно оставив жүзік, уходит недалеко и зовет во весь голос: «Отдай мой жүзік!». Игрок, получивший жүзік, должен быстро встать и убежать, чтобы его не поймали соседи, сидящие рядом с ним. В случае, если его не поймали, он выигрывает и становится ведущим. А если его поймают, он обязан заплатить штраф – прочитать стихи, станцевать, прокричать петухом или выполнить приседания (или отжимания). Эта игра развивая у обучающихся помимо физических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, также учит их терпению, творчеству, импровизации. Данную игру часто используют в заключительной части урока для развития внимания и восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Білектесу – национальная игра казахов, проводимая на лошадях. Так как, на лошадях выполнять эту игру сложнее, чем на земле, в целях соблюдения правил безопасности и здоровья, можно проводить как аналогичный вид спорта под названием армрестлинг, который широко распространен среди народов мира. Разница лишь в том, что участники игры используют только правую руку. Борьба проводится трижды, по правилам игры победителем становится игрок, выигравший дважды. Во время поединка запрещается двигать локтями, сжимать кулак. Игрок не может вставать со своего места или отпустить ручку.

Арқан тарту. Для проведения игры необходима толстая веревка длиной около 8-10 метров. В середине веревки завязывается платок или ткань, являющийся отметкой. В полутора-двух метрах с обеих сторон от этой

отмеченной центральной отметки делается еще одна специальная отметка. Вдобавок к этому, на земле отмечается центральная линия. Чем больше игроков, тем веселее, но лучше разделить так, чтобы количество участников было четное. Поэтому необходимо разделить на две команды, каждая из которых состояла бы не менее, чем из двух человек, максимум 8-10. При делении желательно, чтобы участники двух команд были бы приблизительно одинаковы по росту и весу. В противном случае, когда этот принцип нарушается, теряется азарт и соревновательность игры. Отметка в середине веревки находится на той же линии, что и отметка на земле. Итак, по команде ведущего игры, обе команды начинают тянуть аркан в свою сторону. Когда конечная отметка аркана выходит за линию, проведенную на земле, команда, упустившая свою часть аркана от конечной отметки до центральной линии, считается проигравшей. Побеждает та команда, которая перетянет веревку на свою сторону, преодолеет отметки и утянет соперника за собой. Правила игры могут быть усложнены для того, чтобы сделать игру ещё более увлекательной для дальнейшего развития иных физических качеств. Например, чтобы сделать перетягивание каната более активным, можно дать командам дополнительные задания. Например, каждая команда на своей стороне стоит на одной ноге, садится, ложится, поднимает ноги вверх, выполняет отжимание или приседание до команды ведущего. Как только ведущий игры даст команду, они быстро занимают позицию и начинают перетягивать канат. Хотя игра предполагалась только для мальчиков, девочки также могут участвовать в ней для развития своих силовых качеств. Наряду с развитием силы и выносливости, воспитываются такие человеческие качества, как умение укрепить коллективность, сплоченность, дружбу.

Игра «Бес тас» – национальная игра казахского народа, имеющая высокое воспитательное значение с древних времен. Среди народа данная игра может называться кроме «Бес тас», и «Қақпақыл», и «Тоғызтас» и др. В игре «Тоғызтас» играют девятью камнями. Помимо значительного развития у человека ловкости, скорости, наблюдательности, счета, регуляции, игра имеет много полезных преимуществ в оздоровлении, поддержании и улучшении зрения. В Бес тас играют люди всех возрастов. Игра снимает напряжение и призывает к терпению. В игру Бес тас полезно играть во время перерывов на занятиях и на работе. Процесс передачи игры Бес тас из поколения в поколение – это способ сохранить культуру нашего народа. Выбирается пять более-менее округлых камней, которые нужно бросить. В игру можно играть вдвоем или в группе из нескольких человек.

Толковый словарь:

Қаршу – ловля брошенных сверху камней ладонью сверху вниз.

Қақпақыл тас – камень, подброшенный высоко.

Жалату – в прямом переводе и смысле, данное действие означает: «лизать землю кончиком пальца», что, конечно же, не неэтично. Поэтому, его можно заменить словом: «Сипау», т.е. «гладить» или «поглаживание».

Қора – удерживание большого пальца левой (правой) руки указательным пальцем на земле, образуя ворота.

Кудык (Колодец) – собирать камни в «кудык», держа пальцы ладони полыми.

Наби – отметка одного из четырех камней, разбросанных по земле, как Наби (предок или дедушка).

Содержание игры. Сначала игроки определяют того, кто начнет играть первым. Для этого игроки по очереди группой подбрасывают по пять камней, ловят их одной ладонью, снова подбрасывают оставшиеся камни вверх и ловят их. Ловля означает удержание камня согнутой вверх и вниз рукой. Во время подбрасывания и ловли внешней стороной руки из пяти брошенных камней несколько камней могут упасть на землю. Тот, кто поймает больше камней, получает право играть первым. Есть и другие способы получить игровой ход.

Игрок, делающий ход первым, играет до тех пор, пока не нарушит правила игры в Бес тас. За ним продолжает второй игрок, а после его нарушения идет следующий – третий игрок. Игра продолжается таким образом до тех пор, пока не закончится первая партия.

Подбирать камни с земли необходимо осторожно, во время этого нельзя перемещать другие камни и не ронять как бы, закладной камень. Любой из игроков продолжит игру с того места, на котором сами остановились.

Ход игры:

- **Единица.** Игра начинается с единицы. После вращения пяти камней на земле, один берется за какпакыл тас, а остальные четыре камня подбираются друг за другом. Подбрасывая какпакыл тас вверх, или после вращения пяти камней, один берется за какпакыл тас, а остальные четыре камня выбиваются один за другим;

- **Двойка.** Камни вращают, после чего их поднимают с земли по два в одной руке и играют в двойку, где ловят четыре камня по два;

- **Тройка.** Собирают по три камня и один камень отдельно вращают трижды и ловят три камня вместе, а один камень отдельно;

- **Четверка.** Из пяти камней, что на ладони, подбросить главный игровой камень вверх и прежде, чем он снова упадет, положить четыре камня на землю, затем снова подбросить главный игровой камень и собрать вместе четыре камня с земли;

- **Глажка.** В пятом туре игры нужно бросить главный игровой камень на большую высоту и успеть три-пять раз погладить землю указательным пальцем. Точное количество раз определяется по взаимному согласию игроков.

- **Ладонка.** В шестом туре игры, бросив главный камень, оставшиеся четыре камня собираются в другую руку. После того как камни собраны, их подбрасывают вверх и ловят в ладонь. Если камни упали на землю, очки присуждаются по пойманным камням.

- **Четырехугольник.** В седьмом туре нужно расставить четыре камня на земле, т.е. сделать четыре угла, затем подбросив главный игровой камень высоко, собрать их, также словив все четыре камня. Размер четырех углов определяется по обоюдному соглашению между играющими;

• **Бросок назад.** В восьмом туре игры после того, как пойман первый камень, при поимке второго камня, нужно сбросить первый камень. При ловле третьего камня, сбросить второй камень так же, как и первый. Сбросив все камни на землю, их нужно собрать за раз;

• **Молчанка.** Согласно правилам девятого тура игры Бес тас, во время того, как игрок ловит главный игральный камень, он не должен задеть другой камень ладонью. Одно из важных правил – играя в молчанку, сам игрок также должен хранить молчание. В то время, как другие игроки намеренно пытаются заставить молчаливого игрока говорить или смеяться, используя эту игровую ситуацию. Игрок не должен поддаваться на их уловки, однако в случае если он всё-таки заговорит или засмеется, ему придется прекратить игру. Кроме того, в этой игре, при ловле главного игрального камня, тот не должен задевать и стучать об другие камни, которые уже в руке. Получается, что если игрок издаст хоть какой-любой звук, то считается, что нарушены условия игры, и следующий игрок забирает Бес тас;

• **Стук.** В десятом туре игры каждый камень ловится один за другим. Но, главный игральный камень и камень, взятый с земли, должны быть слышны при ударе друг о друга;

• **Захват.** В одиннадцатом туре игрок, бросает пять камней на землю и поднимает главный игральный камень, и каждый раз, когда он его подбрасывает вверх, он поднимает камень с земли и попадает в главный игральный камень, или игрок бросает пять камней на землю. После чего он получает главный игральный камень. Взяв его, оставшиеся четыре камня следует поймать один за другим;

• **Дед.** В двенадцатом туре игры большой и указательный пальцы одной руки ставят на землю, образуя ворота. Затем, внешней стороной правой или левой руки игрок толкает пять камней вперед. У ворот избирается главный игральный камень. Другой игрок, участвующий в игре, помечает один из четырех камней на земле как наби (дед). По соглашению игроков наби выбирается в любом месте: спереди или сзади, либо там, где один камень касается другого, либо в трудном месте. Игрок проводит обозначенный камень «наби» только после того, как все остальные камни прошли через ворота. По правилам игры камень «наби» должен проходить мимо, не касаясь других камней. Наконец, после того как все сыграно, игроки раздают друг другу очки;

• **Рубка топором.** Выполняется ребром ладони руки. Поставленную ребром к земле ладонь надо быстро поднимать во время того, как подбрасывая ловят каждый камень. Если камень упрется в ладонь руки, то игра останавливается. В конце необходимо собрать все камни вместе;

• **Кукушка.** Выполнение ударов камнями о землю. Игроку нужно разделить разбросанные по земле камни попарно и звучно ударять по земле, пока подброшенный вверх камень не опустится на землю;

• **Расчесывание.** Проведение камней через каждый палец. В конце собрать все камни вместе;

• **Бросание в колодец.** Оставляя пальцы полыми, в ладонь собирают камни в «колодец». Затем все камни собираются с земли;

• **Открытие-закрытие ворот.** Подбрасывая главный игровой камень вверх, собиратель камней закрывает землю ладонью. Когда камень загоняется в тупик, ворота отворяются и принимаются ладонью;

• **Взятие из загона.** Один из четырех камней, разбросанных по земле, кладут сверху «загона» с открытой дверью, а остальные камни пропускают через ворота. Камень, который сверху отправляется в загон. После этого собираются все камни, прошедшие через дверь загона. Если во время введения камней хотя бы один из тех, что расположены сверху над загонем падает на землю, то игра останавливается;

• **Введение в закрытую кошару.** Все камни вводятся через заднюю ладонь в закрытый загон. После этого нужно собрать все камни;

• **Гонка.** После ввода камней спереди в открытый загон, необходимо снова провести все камни через «парадную дверь» загона;

• **Препятствие.** Выполняется сбор над препятствием, а именно собирают все камни по одному в поставленную ребром ладонь. После чего все камни собираются вместе;

• **Поворот.** Ловля высоко брошенного камня ладонью другой руки. Все камни ловятся один за другим;

• **Захват ладонью.** Подбрасывая вверх все пять камней, не оставляя ни одного, необходимо удержать их все в ладони;

• **Захват внешней стороной ладоней.** Подбросив вверх пять камней, необходимо поймать их, поставив внешние стороны обеих ладоней рядом. Снова подбрасывая их вверх наружной стороной, поймать их ладонями;

• **Захват внешней стороной ладони одной руки.** Все камни, подброшенные высоко, должны быть пойманы внешней стороной одной ладони. Пойманные ладонью камни, обратно подбрасываются вверх. Очки начисляются в зависимости от количества пойманных камней.

Примечание. За каждый пойманный камень во всех видах ловли начисляется 10 очков. Если, поймают все пять камней, то победители получают 50 очков.

Определение победителя. Победитель игры Бес тас определяется путем сложения времени, проведенного во всех играх, накопленных очков и по количеству пройденных туров игры. Существует несколько видов подсчета очков. Во-первых, следует бросить пять камней и словить их. Во-вторых, бросив все пять камней, поймать их тылом ладони, а затем снова бросив поймать. Тогда, сколько камней он поймает, столько очков и наберет. Каждый камень – десять очков. Если игрок словит все пять камней, то он получит 50 очков. Следовательно, игра продолжается. Те, кто подсчитывают очки начисляют их только следующему по очереди игроку. По правилам игры при ловле камней они не должны сдвигать другие камни. Игра Бес тас развивает физические показатели: внимание, быстроту, ловкость и гибкость обучающихся, а также человеческие духовные качества: спокойствие, терпеливость, организованность.

Казахская национальная игра «Ақсүйек». Ақсүйек является древней игрой казахского народа. Эту игру проводили ночью, в теплый период года, когда светила яркая луна. Это игра является командной и в ней принимают

участие более десяти человек. Участники игры делятся на две команды. Далее выбирают человека, который будет бросать кость. Затем игрок бросает кость как можно дальше. После того как кость падает на землю, её начинают искать. Если один человек находит кость, то он передает её своей команде. Далее кость нужно донести до специального места, которое выбрали участники игры. Игроки команды, у которой кость, как в эстафете начинают передавать её друг другу, чтобы как можно быстрее донести до финиша. Их соперники пытаются отобрать кость. Команда, которая донесла кость до назначенного места, будет победителем. Проигравшая команда, в качестве «наказания» должна развлечь победителей с помощью песен и танцев. Эта игра учит быть быстрым, находчивым. Также учит быстро принимать решения и в темное время находить дорогу. «Ақсүйек» – игра, в которую играют *только молодые*. Во время игры они веселятся и шутят друг с другом. Игра проходит в более веселой и менее спортивной манере, так как носит развлекательный характер, а не спортивный. А для решивших соединить свои судьбы, эта игра является хорошим способом для признания в чувствах друг другу, так как эта игра переплетена с закрытой встречей молодых людей. Рекомендуется проводить данную игру во внеклассных, внешкольных спортивно-массовых, культурных мероприятиях или организовать в виде «Тимбилдинга» среди старшеклассников во время туристического похода.

Қазақ күресі – один из древнейших видов спорта казахского народа. Этот вид единоборства (Фото 1) является одним из видов спорта, которые были связаны с жизнью кочевого народа. Қазақ күресі имеет свои отличительные особенности, по сравнению с национальной борьбой других народов. Сейчас подрастает достойное поколение, которое с честью продолжает славный путь таких отцов казахской борьбы, как Қажымұқан, Балуан Шолақ. В данный момент проводятся специальные учебные тренировки, обучение методам, приемам, технике и тактике борьбы с достойными и избранными обучающимися, которые в будущем могут быть признаны на весь мир, как их предки. Этот вид национального спорта, который необходимо широко пропагандировать, особенно, среди подрастающего поколения, определяет истинный облик нашей нации и знакомит мир с нашими традициями. Нельзя отмахиваться от них отговорками: «Такие виды спорта не соответствуют стандартам или не отвечают требованиям уже признанным на мировой арене видам спорта, или, очень мало в мире людей или сообществ, которые знают ту, или иную национальную игру».

Борьбе Қазақ күресі следует уделять большое внимание на школьных уроках физкультуры. Знакомить с национальным видом спорта лучше с юных лет. Это одно из национальных искусств, имеющее колоритную особенность и определенно систематизированную специальную спортивную одежду. Любимая многими қазақ күресі, является образцом характера народа. На куртке, на штанинах и в казахской обуви – мәсі (маси) использованы национальные узоры. Особенности правил қазақ күресі: свободно передвигаются только ноги борца. У него есть право использовать любые приёмы своими ногами. При этом удары ногами не допускаются. Для подтверждения победы, после положения

соперника на лопатки, обязательно надо перешагнуть через поверженного борца. Основные виды приемов и способов, используемые в казахской борьбе:

- метод броска через плечо. Борец, выполнивший прием, остается на месте, не падает;

- борец, использовавший прием, падает и подминает соперника под себя;
- сбивание соперника с ног броском через бедро;
- сбивание соперника внутренней подсечкой;
- сбивание соперника наружной подсечкой.

Приемы, которые нельзя использовать в борьбе: нельзя выпускать руку из-под ремня, нельзя бить или толкать соперника, нельзя брать за горло, пальцы, уши, одежду, кроме ремня. Время не фиксировалось. Раньше, во время схватки, не существовало такого понятия, как ничья или выигрыш по очкам. Так как время боя было не ограничено, то обязательно должен был победить один из соперников.

Национальная игра «Тоспа доп» (Ловящий мяч). В игру играет группа молодых людей либо в открытом поле, либо во дворе школы. Для игры понадобится метровая палка и один маленький мячик. Ведущий игрок, который начинает игру, бросает палку на недалёкое от себя расстояние, а выбранный игрок, не роняя ловит ее и держит одним концом палки вверх. Другие игроки начинают по очереди держать палку над его рукой. Это называется жеребьевка. Тот, чья рука коснется кончика палки последним, будет нападающим, а рука, ближайшая к нему – подающий. Остальные игроки выходят на поле, где разыгрывается мяч, и расходятся в разные стороны. Их называют «ожидающими». Нападающий и подающий стоят друг напротив друга на расстоянии 2-2,5 метра. Ведущий считает до трёх и быстро бросает мяч подающему. Он с битой также сильно и высоко бьет по мячу. Если, подающий три раза не попал по мячу, то нападающий и подающий меняются местами. Если второй игрок также не попадает по мячу, то эти двое переходят в группу «ожидающих», а их место занимают двое новых. В таких условиях каждый из «ожидающих» людей должен быть готов поймать летящий мяч. Каждый участник бежит к летящему мячу, ловит его и тут же бросает его нападающему. Который в свою очередь ловит его и подаёт снова игроку с битой. Если игроку не удастся поймать мяч, то его место займет «ожидающий», а бывший игрок присоединится к группе «ожидающих». Так игра продолжается. Игра в значительной степени способствует развитию физических качеств: скорости, ловкости, гибкости, координации, силы. Игра предназначена для учащихся средних и старших классов.

Игру «Қап киіп жарысу» (Гонка в мешках) проводят на травянистой равнине, в клубах или спортзалах. Когда игра проводится на открытом поле, участники делают финиш на расстоянии около 50 метров. Если игра проходит в залах, финиш оформляют исходя из размера зала. Ширина площадки для соревнований составит около полутора метров и будет разбито 4-5 рядов дорожек. Лежащая посреди дороги горловина брезентового мешка должна быть открыта, количество мешков должно быть в соответствии с количеством

соревнующихся людей. По команде ведущего, выстроившиеся в очереди у старта игроки бегут первыми. После того, как они достигнут лежащего на пути мешка, они засовывают в него ноги, быстро надевая, приподнимают мешок двумя руками, и прыгая, добегают до финиша. Цель данной игры состоит в том, чтобы добраться до финиша первым. В таком порядке игра будет продолжаться. Все желающие будут выходить по очереди. В эту игру можно играть по-разному. Это самый простой из предлагаемых видов данной игры.

Игра в «Лэнгі». Лянга – игра, в которую играли кочевые казахские дети в теплую погоду. Кусок козьей кожи пришивают к свинцовой пуговке диаметром 2 см и толщиной 2-3 мм. Примечание: лучше всего играть в эту игру в спортивной прочной кожаной обуви или сапогах, так как повседневная обувь для этой игры быстро изнашивается.

Правила игры:

1. Чтобы научиться игре, начинают с самой простой формы. Первый игрок называется «ведущим игры». Ведущий игры знакомит игроков с правилами игры, показывает виды и приемы игры. В обязательном порядке призывает остальных играть таким же образом;

2. Тот, кто не смог выполнить эти требования, называется «малайем» и должен служить ведущему игры. Другие игроки берут лянгу у малайя во время игры;

3. Один из игроков заказывает лянгу. Другими словами, он просит малайя подать ему лянгу. Малай бросает лянгу к ногам игрока. Тот пинает лянгу далеко, а малай бежит за ней. И если не сможет поймать, то обратно бросает к ногам игрока;

4. Количество подбрасываний лянги должно быть равно заказанному, запрошенному количеству лянги;

5. Если, малай словит лянгу с ног игрока, или если выполняется запрашиваемое количество лянги по числу заказа, или если заказчик пропускает брошенную лянгу, то малайство прекращается, и игра останавливается. Тут требуется сноровка, ловкость, скорость реакции малайя, чтобы выйти победителем;

6. Если, малай успеет словить лянгу ногой (не касаясь её), то последний игрок, коснувшийся лянги, становится малаем. Бывший игрок теперь должен отслужить столько раз, сколько бывший малай словил его лянгу;

7. Если малай поймает лянгу с ноги другого игрока, то этот игрок становится малайем. Бывший малай становится ведущим игры, а новый малай бросает к его ногам лянгу;

8. По окончании первого кона начинается следующий кон и т.д.;

9. В этот момент ход передается следующему игроку;

10. В первом туре, после того как игроки выполнили обязанности владельца заказа, нужно переходить к следующему туру.

Способы игры:

1. Сделать «простой удар» правой ногой;

2. Сделать «простой удар» левой ногой;

3. Удар «наискось» правой ногой;
4. Удар «наискось» левой ногой;
5. Удар «носком» правой ногой;
6. Удар «носком» левой ногой;
7. Удар ногой «наискось» (правой и левой ногой);
8. Удар ногой «носком» (правой и левой ногой);
9. Удар ногой «сгибанием» (правой и левой ногой);
10. Удар ногой "в прыжке со сгибанием" (правой и левой ногой) "ниже колена + простой" удар ногой (правой и левой ногой).

Игры для развития физических качеств в учебном процессе:

Игра «Жаяу тартыс» (пешее перетягивание). Условия игры: Участники игры выходят на середину по двое, и оба навешивают себе на шею веревку, связанную между собой обоими концами, и пропускают ее между подмышками. Оба участника встают на четвереньки и ползут, при этом каждый тянет на свою сторону до отмеченной черты. Игрок, который достиг черты первым, становится победителем. Обычно, в этой игре участвуют уверенные в себе, физически крепкие юноши, чтобы проверить свои силы. В игру, в основном, играют учащиеся средних и старших классов. Данная игра развивает у участников физические качества силы и выносливости.

Игра «Арынды арқан» (Натянутый канат). Условия игры: Число участников в игре не ограничено. Для игры нужна веревка длиной около 2-3 метров. После того, как игроки встают в круг, ведущий, с арканом в руке выходит на середину группы и кричит «Я начал игру». Затем, держа развязанный конец каната, раскручивает его по кругу, при этом играющие подпрыгивают и пропускают скакалку под ногами, не наступая на нее. Если игрок задел аркан, то этот игрок по решению участников или выступает с номером в середине или меняется местами с ведущим. Игра продолжается. В другом варианте игры участники, которые не смогли перепрыгнуть аркан, выбывают из игры, и игра продолжается до тех пор, пока не останется только один игрок. Следовательно, один игрок, оставшийся в конце, становится победителем. В натянутый канат в основном играют учащиеся средних и старших классов. В данной игре развиваются физические качества силы и выносливости.

Игра «Үштабан». Условия игры: на ровной земле чертится горизонтальная линия, и каждый игрок по одному расставляет свои асыки. Один из игроков собирает все сақа асық и вворачивая бросает на землю. Тот, чья сақа встанет алчи, тот первым бросит свой сақа асық дальше от ног (көн). Если игрок своим сақа асық сшибает все асыки в диапазоне больше, чем на 3 ступни, то он выигрывает. Если, расстояние сбитых асыков меньше 3-х ступней или не смог сбить асық, то игру продолжает следующий игрок. Игра длится до тех пор, пока не закончатся асыки на расстоянии ступни. В игре обычно участвуют учащиеся младших и средних классов. Благодаря ей развивается меткость, точность, гибкость, ловкость.

Игра «Алты Атар». Условия игры: каждый игрок ставит на кон асык. В этом же ряду ставится еще одна сақа (сақа, упавшая «шік» при вворачивании).

Асыки ставятся без зазоров, подряд. С двух сторон от кона чертится 1-метровая линия, а игроки бросают сақа с 4-6 метров от земли. Кто собьет сақа более чем на метр, тот выигрывает все асыки. И, если он собьет только асык, не коснувшись сақи, то забирает лишь то, что он вывел из линии. Количество бросков – 6 раз. Первым бросает игрок с сақой, который вышел победителем в состязаниях сақа, а за ним остальные. Все остатки асыков после шести бросков считаются принадлежащими игроку, поставившему свою сақу на кон (сақа, которая была не сбита). В игре участвуют учащиеся младших и средних классов, в ней оттачиваются меткость, точность, гибкость, ловкость.

Игра «Тас қала» (Каменный город). Условия игры: игроки чертят на ровной земле круг, а в его середине складывают асыки один на другой в виде пирамиды. Каждый игрок (по очереди) встает на расстоянии примерно 5-8 метров от круга, стреляет своей сақой в пирамиду, а сбитые из круга асыки берёт на себя. Если он не попадет, то в игру вступает другой игрок. В случае если он разрушит каменный город, но не сможет сбить асык из намеченного круга, то он платит штраф и отстраивает заново каменный город. А если игрок, разрушив каменный город, сбивает из круга хоть один асык, то он продолжает бросать до тех пор, пока не сможет вывести остальные асыки из круга. Другие игроки сбивают оставшиеся асыки разрушенного Каменного города. Игра длится до тех пор, пока не закончатся асыки на кону, затем игра начинается снова. В игре участвуют учащиеся младших и средних классов, в ней отрабатываются меткость, точность, гибкость, ловкость.

Игра «Табан». Условия игры: в игре участвуют 2 человека. В начале вращая сақа бросают. Сбивает первым тот, чья сақа упадет алчи. Этот игрок своим сақа сбивает сақа противника. Игрок должен не только попасть в сақа противника, но и сбить его как можно дальше, потому что выбитый алшы с места кона до места его остановки измеряется в ступнях. Чем больше количество ступней, тем больше асыков ему заплатит соперник. Затем ход передается второму игроку. Обычно игроки заранее договариваются о месте и условиях игры. В игре участвуют учащиеся младших и средних классов, во время «Табан» повышается уровень меткости, точности, гибкости и ловкости.

Игра «Қайтып кел» (Вернись). Условие этой игры состоит в том, что брошенный предмет должен прилететь к игроку обратно. Для этого нужно сделать вещь, которая летает по воздуху. Объект может иметь разную форму и может быть сделан из разных материалов, желательнее, дерева, бумаги, листьев и т.д. Тот, чей брошенный предмет возвращается точно к нему, считается победителем. В игре участвуют учащиеся младших и средних классов. Игра способствует развитию меткости, точности, гибкости, ловкости.

Игра «Сақ етер» (Будь осторожен) – это предмет, который в прошлом использовался как оружие, например, как лук, копьё или меч. «Сақ етер» представляло собой оружие из камня или железа с скрученным наконечником, которое надевали на веревку и сильно раскручивали, чтобы далеко метнуть. «Сақ етер» используется как игра для тренировки бросков и ударов. Для этого глину раскатывают в ладонях, в середине делают отверстие и оставляют сохнуть на

несколько дней. Когда глина станет сухой, «Сақ етер» готов. Каждый ребенок может самостоятельно изготовить много «Сақ етер». Во время игры устраивают и разыгрывают соревнования, кто выше и дальше бросит «Сақ етер», кто точнее попадет в висящий предмет. «Сақ етер» хорошо развивает мышцы рук и тела, учит точности и ловкости. Игра для учащихся средних и старших классов.

Игра «Бәкі қадау» (метание ножа). Эта игра учит правильно держать и пользоваться ножами с раннего возраста. В игре можно участвовать как группами, так и или индивидуально. Берется любой небольшой нож, который идеально подходит для рук. Метание ножа выполняют сидя или стоя. Нож метают на землю или на прикрепленный к стене деревянный щит. Перед началом игры на земле или на стене чертят небольшой круг, и делят его на четыре равные части, каждая часть имеет свои очки, например 1, 2, 3, 4 очка и т.д. Необходимо попасть наконечником ножа по выбранной части внутри круга. Метание может производиться однократно или по договоренности несколько раз подряд. Существует несколько видов метания, в том числе: вертикальное вонзание рукой, вонзание с опорой на плечо, локоть, палец, грудь, колено и других частей тела. Эта игра учит меткости и ловкости. Игра для учащихся средних и старших классов.

Игра «Атыңды ата» (Назови свое имя). Эта игра часто проводится вне класса, школы и на массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях, молодежных вечеринках. Для игры необходима повязка на глаза и палка длиной 1-1,5 м. Чем больше участников, тем интереснее становится игра. По правилам игры, собравшиеся берутся за руки, и образуют круг. В центре появляется игрок с завязанными глазами. Он указывает на любого с палкой и говорит: «Назови свое имя». Выбранный ведущим игрок держит другой конец палки и произносит имя другого человека, меняя голос так, чтобы тот не узнал его. Если игрок с завязанными глазами угадывает настоящее имя игрока, держащего другой конец палки, то они меняются местами, а если ошибается, то остается в середине. Игра продолжается. Данная игра рассчитана на развитие внимания, четкости, расчетливости, сообразительности, ловкости, гибкости обучающегося, и предназначена для средних и старших классов. При игре осторожно водя палкой необходимо помнить о соблюдении техники безопасности.

Количество и возраст участников по условиям игры «Айдап сал» (Управляй) не ограничены. В процессе обучения её лучше проводить в теплую погоду в основной части урока или вне урока, на каникулах. Участвуют все желающие. Игроки делятся на две группы. Игроки первой группы выходят «на улицу», а игроки второй группы остаются «дома». Ведущий игры каждому из сидящих дома ставит имена вышедших на улицу и сам отмечает их, а посторонних игроков предупреждает, чтобы они не разглашали данные имена. Теперь уличные игроки будут вызываться по одному. Уличный игрок должен найти имя одного из домашних игроков, то есть игрока, названного в его честь. Если не найдут, то они обратно идут на свои места. Получается, что если игроки, стоящие снаружи, которые «входят» по одному, не ответят правильно, то с них

будет взиматься символическая плата. А те, кто находит загаданное в одном из домашних игроков свое имя, проходят и занимают место рядом с этим игроком и тогда они будут освобождены от штрафа. Не нашедшие свое имя поют или танцуют по решению «домашних» игроков, или демонстрируют другой вид искусства, которым они владеют. Таким образом, после повторного окончания игры игроки обеих групп меняются местами, и игра начинается заново. Игра предназначена для развития у учащихся внимания, бдительности, находчивости, расчетливости, смекалки, ловкости, гибкости.

«Сиқырлы таяқ» (Волшебная палочка) – одна из очень популярных среди молодежи, национальных игр казахского народа. В процессе обучения её лучше проводить среди старшеклассников в теплую погоду в основной части урока или вне урока, на каникулах. Количество игроков не ограничено. Собравшиеся для игры берутся за руки, образуют круг и назначают одного из них ведущим игры. Ведущий, держа в руке палку, выходит в центр круга и объясняет порядок и способы игры. Начиная по порядку, один за одним игроки называют числа, представляющие последовательность. После чего ведущий, который вертикально держит в руке один конец палочки, отпускает ее, называя номер любого играющего. И независимо от того, является ли номер четвертым, пятым, десятым или двадцатым – игрок должен бежать и успеть поймать палку, не роняя ее, сразу, как только он услышит свой номер. Если же он не расслышал свой номер или просто не сразу подхватывает и роняет палку, то ему необходимо выйти на середину круга и выступить с тем, что решат остальные участники. Он поет, танцует, играет на барабанах, гудит, свистит, выполняет приемлемые выкрутасы, в общем выполняет все пожелания, какие бы ни требовали от него другие игроки. Отработав, «выплатив» свой штраф, он возвращается на свое место. В случае если участник с названным номером успевает добежать до палки и ловит ее, не дав упасть на землю, то тогда он меняется местами с ведущим.

Второй вид этой игры проводится вне класса, вне учебного заведения, на спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, больших праздничных мероприятиях, викторинах, в спортивных или актовых залах, на детских площадках. Для игры требуется палка длиной около метра и мяч (раньше мяч был из коровьей шерсти, если мяча не было, то брался любой предмет). Ведущий объявляет порядок и правила игры после рассадки собравшихся участников. После этого он подзывает к себе одного из участников, кладет мяч в центр и завязывает игроку глаза. Условие состоит в том, что человек с завязанными глазами должен найти и ударить по мячу данной ему клюшкой. Для этого игроки стараются подальше поставить мяч. В этот момент ведущий вкладывает намазанный грязью наконечник палки в руку игрока с завязанными глазами. Игрок с завязанными глазами может наивно держать грязную палку. Игра проводится среди старшеклассников и развивает следующие двигательные качества: быстрота, ловкость, концентрация внимательности, сообразительность, находчивость, гибкость, расчетливость, бдительность.

Примечание: цель игры не в том, чтобы отбить игроку мяч, а в том, чтобы в шутку вручить намазанную грязью палку ничего не подозревающему игроку с завязанными глазами.

IV. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия во время проведения плановых и внеплановых спортивных соревнований во внеклассное и внешкольное время

Огромное общественное и социальное значение имеет раздел спорта «Казахские национальные игры» на уроках Физической культуры в образовательных учреждениях. Национальные игры доказывают, что древняя культура и искусство казахского народа не уступали никаким на тот момент цивилизациям. Казахский народ богат национальными играми. Они продолжают передаваться по наследству от отца к сыну, от старшего к младшему. Через национальные игры наши предки содействовали всестороннему развитию сильного и энергичного поколения, воодушевляли их единство и сплоченность. Наряду с нашей жизнью, национальные игры играют важную роль в воспитании подрастающего поколения.

Казахский народ – один из народов, богатых не только материальным наследием, но и культурными ценностями. Необходимо рассмотреть всю вышеперечисленную информацию в аспекте физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий при проведении плановых и внеплановых спортивных соревнований в учреждениях образования, и с воспитательно-оздоровительной точки зрения.

Казахский народ издревле придавал большое значение воспитанию детей и тщательно следил за их воспитанием с точки зрения существовавшего на то время (по историческим причинам) боевого духа. Вообще, первые шаги ребенка в жизни начинаются с игры. Игра – это основа досуга человека в жизни, поэтому игры имеют особенный смысл в жизни детей. Игра является проявлением основной деятельности для детей школьного возраста. И слова великого поэта и мыслителя казахского народа А. Кунанбаева являются тому подтверждением. Он говорил: «Может ли ребенок расти без игр и пения?». Игра преподносится как основа знаний их художественной деятельности. В игре условно ставятся цели, и для детей интересен становится сам процесс. Игра является важным средством физического, интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания детей школьного возраста. Во время игры они чувствуют себя свободно, проявляют любознательность и находчивость.

Игра через средства воспитания расширяет кругозор, обостряет речь, обогащает словарный запас, улучшает понимание и укрепляет здоровье. Народ оценивал и воспринимал игры не только как на способ развлечения, но и как средство формирования их взглядов и поведения с учётом возрастных особенностей. Использование игр в классе является средством улучшения мышления учащихся, усвоения драгоценного наследия своего народа и передачи его следующему поколению. Участие в разных играх в своё свободное время

представляет собой увлечение, которое положительно сказывается на здоровье ребёнка. Казахские национальные игры играют особую роль в развитии национального самосознания школьников.

В последнее время, в методических рекомендациях по организации внешкольных спортивных секций в организациях образования (далее – рекомендации) активно начали определяться порядок и условия организации внешкольных спортивных секций в дошкольных, средних, технических и профессиональных образовательных организациях страны. При организации внеклассных, внешкольных спортивных секций необходимо руководствоваться Законами Республики Казахстан «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Трудовым и Гражданским кодексами Республики Казахстан, настоящим Положением и Уставом образовательной организации. Целью внеклассных и внешкольных спортивных кружков является привлечение учащихся к регулярным занятиям физкультурой спортивной направленности, проведению соревнований, повышение спортивного мастерства, также, самое главное – популяризация физической культуры и спорта.

Для правильной организации свободного времени школьников вне школы и вне класса, рекомендуется предусмотреть дополнительные занятия в школе, т.е. физкультурно-спортивные кружки.

Задачи внеклассных спортивных секций:

- внедрение в занятия физической культурой и спортом, в повседневную жизнь детей школьного возраста, физического, духовного и гражданско-патриотического воспитания;
- проведение работы, нацеленной на укрепление здоровья обучающихся и воспитанников с нарушениями здоровья и слабой физической подготовкой;
- проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- создание условий для гармоничного и равноправного развития спорта;
- активная пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни, против развития наркомании, алкоголизма, курения, а также проведение мероприятий, направленных на организацию досуга детей.

Вариативный компонент помогает учителю физической культуры в руководстве, применении и внедрении современных методов обучения, педагогических технологий с целью углубленного обучения национальным играм. Данный компонент разрабатывается учителем физической культуры с учетом материальной базы конкретной образовательной организации, особенностей расположения региона, интересов обучающегося и возможностей педагогического коллектива. Спортивные секции, в том числе, и по национальным видам спорта, должны во внеурочное время удовлетворять потребности школьников в физической активности, и должны быть ориентированы на физкультурно-спортивную подготовку.

Внеклассные и внешкольные спортивные секции решают образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи физического воспитания, а кроме того, нацелены на оттачивание спортивного мастерства.

Образовательные задачи: расширение фонда и объема движений, освоение сложных спортивных физических приёмов и необходимых теоретических сведений в области физического воспитания и спорта.

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня их физической подготовленности и функциональных возможностей.

Воспитательные задачи: формирование духовно-нравственных и личностных качеств.

Повышение спортивного мастерства: начиная со школьных, а затем участие в соревнованиях местного, районного, городского, областного, республиканского и международного уровней, демонстрируя Миру достижения нашей Родины.

Формирование групп для организации внеурочных спортивных секций в общеобразовательных организациях осуществляется в начале учебного года и распределяется по следующим возрастным группам: учащиеся начальных классов, учащиеся средних и старших классов.

Рекомендуется организовать общеподготовительные занятия для учащихся начальных классов. Учащиеся среднего возраста организуются по спортивной или физкультурно-спортивной направленности, а старшеклассники, помимо этого, по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, по национальным видам спорта и оздоровительной физической культуры.

Зарождение современного спорта в мире начинается с национальных игр. Национальные игры многих народов вышли за рамки игр одного народа и теперь стали международными играми. Например, национальной игрой казахского народа является Қазақ күресі, конный спорт, Тоғызқұмалақ, виды охот (соколиная, орлиная, с собаками Тазы), проводятся мировые чемпионаты и международные соревнования большого уровня. Все вышеназванные игры как виды спорта в будущем могут претендовать на участие в Олимпийских играх.

Летние и зимние Олимпийские игры относятся к числу крупнейших спортивных соревнований современности и отличаются мировым значением. Тот факт, что олимпийские соревнования называются играми, и что все виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр, когда-то были национальной игрой определенного народа является историческим свидетельством о древнем происхождении игр. Например, благодаря усилиям народов, многие национальные игры стали международными играми, такие, как английский футбол, японская борьба дзюдо, корейское тхэквондо, которые вошли в программу Олимпийских игр.

Есть сходные виды национальных игр у народов, а встречаются виды, известные только одному народу. По этой причине установился принцип проведения казахских национальных игр в образовательных учреждениях наряду с национальными играми народов, проживающих в Казахстане. Появление национальных игр каждого народа, иммигрировавших в Казахстан при различных обстоятельствах, было различным в зависимости от природных, исторических, политических, социальных и экономических особенностей от места расселения этого народа. Тот факт, что территория Казахстана

расположена на территории древнего «Шелкового пути», способствовало приходу в Казахстан культур разных стран, в том числе их народных игр. Эти условия открыли путь к тому, чтобы национальные игры, распространенные в нашей стране, были аналогично похожими играми других стран. Например, такие наши национальные игры, как Көкпар, Қыз қуу, Аударыспақ, скачки, борьба, стрельба из лука и т.д. тесно переплелись и стали похожи с национальными играми кыргызов, узбеков, туркменов, татаров, бурятов, афганцев и других народов. Их можно использовать в качестве примера среди многих народов.

В настоящее время в содержании занятий физической культурой и спортом образовательных учреждений встречается много профессиональных элементов. Причина здесь в том, что, вводя в содержание игры необходимые для ведения здорового образа жизни профессиональные физические активности, школьникам старшего возраста нужно стремиться воспитывать в себе необходимые физические качества, нужные для ежедневного моциона. Например: игра с мячом – для развития бега; поднятие тяжестей, гирей, гантелей, вождение гужевого транспорта – для конного спорта; конкур на лошадях, бег на лыжах, катания на коньках, плавание, гребля на лодке, воздухоплавание, метание копья, виды борьбы и т.д.

Также можно встретить случаи, когда виды упражнений, являющиеся основным средством обучения детей физической культуре и спорту через национальные игры, отошли от своих первоначальных форм, используемых в хозяйстве, под влиянием текущих бытовых задач и экономического прогресса, и в настоящее время базируются на инновациях, необходимых для современной жизни.

В истории национальных игр казахского народа принято соревноваться друг с другом, о чем-то спорить, что-то доказывать, договариваться, для полного выполнения согласованной задачи между играющими заключать пари, а также, существовали специальные ритуалы ее проведения. При заключении пари, каждая сторона обязательно договаривается о необходимых, со своей стороны, действиях. Мы считаем, что это пари, или так называемое подписание контракта, положило начало правилам соревнований в современном спорте, и являлось по сути его началом, ведь спортивные соревнования проводятся по определенным правилам, то есть участники, игроки обязаны выполнять согласованный контракт. Эта тенденция наблюдается и в физкультурно-спортивной деятельности в виде внеклассных, внешкольных соревнований по видам спорта в образовательных учреждениях.

Одним из важных направлений государственной политики Казахстана в области физического воспитания и спорта является развитие массового спорта. Популяризация массового спорта среди населения – залог построения здоровой нации. В целях дальнейшего развития внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во внеурочное время, обязательно качественное проведение кружков по видам спорта в школах и в дополнительных спортивных школах. Неотъемлемой частью развития массового

спорта является привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, что способствует всестороннему развитию подрастающего поколения и направлено на укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков и умений. Привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом рассматривается также как основа формирования внутреннего спортивного фонда (резерва) страны для подготовки спортсменов высокого класса.

Развитие детско-юношеского спорта напрямую связано с физическим воспитанием в образовательных организациях. В Казахстане привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом начинается с дошкольного возраста. Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательных учреждениях осуществляется в рамках дисциплины «Физическая культура». В спортивных секциях при школах и организациях дополнительного образования для всех обучающихся за счет расширения сети школьных спортивных секций, появлению новых кружков, клубов и внеурочных физкультурно-оздоровительных организаций для всех обучающихся, в результате проведения плановой работы, осуществляется развитие массового спорта. В связи с этим, для эффективной организации досуга детей в учреждениях общего образования, рекомендуем, начиная с видов игр в асыки и игр, развивающих физические показатели, заканчивая открытием в учреждениях образования кружков «Қазақ күресі», «Тоғызқұмалақ», «Стрельба из лука», «Жаяу көкпар», «Аударыспак», «Жамбы ату», «Ләңгі», «Метание копья». Можно сказать, что Ләңгі – это подготовка будущих футболистов, потому что, играя в ләңгі в разных положениях, можно подобно этому, разными способами направлять мяч в ворота. Проводя групповые занятия по Қазақ күресі, ребенка учат бороться и направляют на освоение олимпийских видов спорта, таких как дзюдо, вольная, греко-римская борьба. Исходя из вышеизложенного, учитывая пользу и потребности национальных видов спорта, рекомендуется в дальнейшем открывать клубы по общим спортивным интересам детей.

Внеклассные занятия спортом могут быть организованы по нескольким направлениям (по видам спорта): в зависимости от требований и пожеланий учащихся, наличия необходимых спортивных сооружений и инвентаря. Во внеклассные спортивные секции, в мероприятия физической культуры и спорта могут быть включены новые формы общего физического воспитания. Выбор средств и методов организации внеурочной спортивной секции осуществляется непосредственно учителем физической культуры, инструктором, ведущим занятие. Для организации внеурочных спортивных секций педагог должен разработать плановые документы учебного процесса и осуществлять все виды контроля: этапный, текущий и срочный.

Организация плановых или внеплановых спортивных соревнований среди детей и подростков по национальным видам спорта во внеурочное время осуществляется в соответствии с внутренним планом школы, планом мероприятий районных/городских отделов образования и спорта, мероприятий управления образования и развития спорта, республиканской национальной

спортивной федерации. В связи с этим рекомендуем проводить соревнования для учащихся из видов игр, представленных в таблице ниже (Таблица 1):

Таблица 1. План проведения соревнований по национальным видам спорта и видам уровней соревнований в учреждениях образования.

№	Национальные виды спорта	Классы	Периоды проведения
I.	Игры в «Асық»: Игра «Бес тас» Игра «Алшы» Игра «Атпақ» Игра «Атбақыл» Игра «Үштабан» Игра «Алты атар»	3-4 классы 5-7 классы 1-4 классы 1-2 классы 3-4 классы 2-4 классы 4-6 классы	В периоды осени, весны
II.	Игра в Ләңгі	2-4 классы	Круглогодично, как турниры планового мероприятия
III.	Игра Тоғызқұмалақ	4-5 классы 6-7 классы 8-9 классы 10-11 классы	Круглогодично, как турниры и первенства планового мероприятия
IV.	Стрельба из лука	среди 6-11 классов	Первенства и турниры
V.	Қазақ күресі	4-11 классы	Первенства и турниры
VI.	Жамбы ату (стрельба по мишени)	среди 6-11 классов	Первенства и турниры
VII	Қол күресі (армрестлинг)	4-5 классы 6-7 классы 8-9 классы 10-11 классы	Круглогодично, как турниры планового мероприятия

В основном, деятельность физкультурно-спортивных мероприятий, внешкольных спортивных секций в учреждениях общего образования состоит из развития и пропаганды спорта, в том числе, и национальных игр. Двигательные действия, выполняемые во внеклассных спортивных секциях, не только улучшают спортивное мастерство учащихся, но и развивают гибкость, координацию, быстроту, ловкость, силу, смелость, выносливость, укрепляют здоровье и повышают интеллект. Во время игры дети тесно взаимодействуют друг с другом, обретают дружбу и становятся более собранными и дисциплинированными. При этом, на основании участия в спортивной секции учащийся:

- совершенствует физические качества;
- организм работает, все части тела освежаются, мозг отдыхает;
- участники спортивной секции близко понимают друг-друга и учатся организованности.

Цель работы клуба по национальным видам спорта:

- широко применяя национальные игры в физкультурной и образовательной функциях, направить физическое воспитание детей в правильное русло, повысить их спортивное мастерство и возможности;

- с помощью национальных видов спорта воспитать детей, любящих свою Родину, познакомить их с историей мужества и борьбы казахского народа, с биографией героев-патриотов, которые оставили неизгладимый пример героизма для подрастающего поколения и защищали свою землю и страну от агрессора,

- привить молодому поколению навыки самостоятельного повышения своего уровня воспитания и образования.

Основная цель клубов по национальным видам спорта:

- укрепление здоровья и физическое закаливание обучающихся;

- формирование их культуры, самовоспитание и самосовершенствование.

Задачи клубов по национальным видам спорта:

- ознакомление новеньких в клубе с основными видами формирующих физических упражнений;

- развитие двигательных навыков, познавательной и двигательной активности, необходимых для повышения спортивного мастерства в избранных видах спорта;

- овладение детьми основных видов физических упражнений с двигательной деятельностью, направленных на повышение спортивного мастерства;

- формировать и развивать интерес к национальным видам спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку, XXI век – век образованных, сегодня очень важной задачей нашего государства является создание здорового, всесторонне развитого поколения, соответствующего запросам современности. Азы воспитания и образования предоставляются изначально в дошкольных учреждениях и в дальнейшем продолжают в общеобразовательной школе. Чтобы здоровье ребенка в будущем было крепким, его двигательная система и физическое развитие необходимо начинать формировать уже в дошкольном периоде.

Составляя указанную методическую разработку, авторский коллектив старался продвинуть казахские национальные и народные игры, предложив методическую помощь, довести до коллег, мыслящих по «советски», т.е. стандартно, активно отстаивающих стандартные учебные программы с классическими видами спорта для того, чтобы в соответствии с требованиями времени обучить подрастающее поколение национальным ценностям.

Национальные игры – вид традиционных развлечений казахского народа, сформировавшийся с древних времен. Их происхождение же, уходит глубоко корнями в первобытнообщинный строй, общество. На основе национальных игр, каждый народ закладывал свои основы физического воспитания, выполняя различные своеобразные упражнения. В последствии, это привело к зарождению

классических, стандартных спортивных игр. Очевидно, что данные виды спорта оказывают исключительно положительное воздействие на здоровье человека.

Национальные игры – это богатство, оставленное нам нашими предками, наше драгоценное сокровище. А следовательно, роль изучения национальных видов спорта в повседневной жизни и в воспитании подрастающего, для нашего времени поколения, невозможно переоценить. Игра открывает двери жизни для ребёнка.

Народные игры являются одним из факторов, влияющих на формирование подрастающего поколения в школьном возрасте, одним из направлений нашей традиционной культуры. Наши предки не видели в игре с ребенком способ обмана, а считали ее драгоценным сокровищем народа, бережно сохранённым на протяжении столетий, приводящим его в систему воспитательным средством, формирующим мироощущение и поведение ребенка.

Принимая активное участие, вовлекаясь, погружаясь в национальные игры, ребенок обучается сообразительности, скорости, ловкости, гибкости, смелости. Считаем важным, чтобы тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с учебной программой настоящего периода времени, и применялся и на уроке физической культуры в образовательном учреждении, и в спортивной секции национальных видов спорта, и в режиме дня. Именно поэтому, среди тематических воспитательных часов, специально проводимых на уроке и в процессе тренировки, предусмотрены также и занятия физической культурой, и повышение мастерства, и национально-воспитательное значение.

Самое главное – донести, внедрить в сознание ребенка, открыть ему искусство и нравы предков на примере лучших из лучших; привить через игру лучшие качества человека: порядочность, доброту, достоинство, родство и братство, уважение к старшим, заботу о младших, понимание и формирование человеческих потребностей. Удивительно, но игры нацелены на всестороннее совершенствование красоты души и тела, наряду с патриотизмом, героизмом и отвагой.

В учебном процессе национальные игры используются как базовый раздел, в зависимости от содержания учебной программы. Можно планировать любую физическую активность, организованную в учебных заведениях во время учебного процесса и внеклассных, внешкольных физкультурно-спортивных мероприятий.

Игра насыщает жизнь детей, т.е. представляет собой необходимую предпосылку их духовной зрелости и естественного роста. Она развивает способность видеть, слышать, чувствовать, быть внимательнее и просвящённее в познании нравов народа, познании явлений природы. Через игру дети приобретают социальный опыт и развивают собственные психологические особенности. Общение играет большую роль в игровом процессе. Во время беседы дети обсуждают многое и делятся впечатлениями. Игра является основой и направлена на всестороннее развитие ребенка: тренирует его речь, совершенствует движения, регулирует его отношения с другими детьми, является основой повышения его организованности со сверстниками, повышает

его активность. Существует множество видов историко-культурного наследия нашего народа и все они служат на благо человека. Национальные игры оставляют основную часть таких ценных культурных ценностей. Казахские национальные игры воспитывают отвагу, упорство, воспитание и культуру, любовь к своей Родине, героизм, физическую подготовку.

Ум и интеллект учащихся обогащаются за счет впитывания национальной культуры. Кроме того, некоторые виды национальных игр для детей выражены в стихах. Через стихи и песни наши предки могли не только повысить эстетический эффект игры, но и вызвать у детей интерес к стихам и песням, расширить их мировоззрение.

Национальная игра оказывает большое влияние на развитие, нравственных качеств и психики ребенка. Через национальные игры можно определить историю, место, этап развития, обычаи, традиции, гостеприимство своего народа. Проводя с учащимися национальные игры, мы воспитываем в них справедливость, дружбу, уважение, смирение, то есть формируются и нравственные качества. Как и в других играх, в национальных играх казахов важны подчинение порядку и неукоснительное соблюдение правил игры, что развивает дисциплинированность учащегося во время игры, воспитывает со школьного порога быть справедливым, собранным, бесстрашным, честным.

Используя передовое национальное достояние в области воспитания детей для сегодняшней воспитательной работы, необходимо с детства формировать представление о наших обычаях, традициях, языке, религии, которые передавались от отца к ребенку.

Исследованиями ученых-этнографов установлено, что казахские национальные игры подразделяются на несколько видов: игры, связанные с животными и домашним скотом, в которые играют с различными предметами, игры, обучающие сообразительности, ловкости и гибкости, отваге. Некоторые ученые говорят, что существует более ста видов национальных игр казахского народа. Это доказательство того, что казахский народ издревле был исключительно талантливым и образованным. Еще одна особенность заключается в том, что национальные игры, особенно детские, обычно «иллюстрируются» стихами, о чём было упомянуто выше. Таким образом, главная цель нашего народа – приучать молодежь к жизни через народные игры, научить их переносить трудности и находить выход из трудных ситуаций. По замыслу авторов, преподаватели физической культуры в общеобразовательных учреждениях, помимо обучения национальным играм, должны будут ознакомить учащихся с историей их возникновения, довести до сведения подрастающего поколения их воспитательное значение, способствовать их вдохновению, прививать патриотизм, гордость за своих предков, чтобы в будущем обрести большую силу и проявить мужество. Еще одна особенность национальных игр заключается в том, что каждая игра учит подрастающее поколение быть осторожным, серьезным, умелым и ловким. Ведь, каждый человек приложит все усилия, чтобы его род, его поколение, произошедшее от него, было не хрупким

и слабым, а выросло всесторонне-развитым, квалифицированным и, конечно же, сильным.

Казахские национальные игры являются основным видом деятельности учащихся образовательных учреждений, они имеют анатомо-физиологическое и психолого-педагогическое значение. Игра является средством развития ребенка, имеющим источник познания, развития, кругозора, воспитательного и совершенствующего значения. Она способствует полноценному формированию человека как личности. Практически все видные казахи, общественные деятели, ученые оценили воспитательное значение игр и выразили свою точку зрения с этнопедагогической точки зрения.

Игра является одним из необходимых естественных видов деятельности ребенка. Игра особенно нужна маленьким детям. Работа и обучение детей начинается с игры. Посредством игры учащийся проявляет интерес к обучению, формирует личностное развитие, устанавливает межпредметные связи. Например, многие согласны в том, что используемые на уроках математики виды игр расширяют математические представления учащихся, повышают их мыслительные способности, укрепляют навыки счета. На уроке математики можно использовать казахские народные игры: «Рисунок кольца», игра «Ақсүйек», с помощью этих игр можно найти неизвестные числа. В игре участвует весь класс. Вместо неизвестных чисел в таблице прячется «Ақсүйек». Кто правильно угадает, тот и найдет. Выигрывает тот, кто найдет больше Ақсүйек. Недостаточно ограничиться только видами деятельности, которые ученик может выполнить, взяв игровые задачи, адаптированные к материалу урока по пройденным темам. Точно так же, должны быть тщательно продуманы характер и способы организации и управления играми, относящимися к другим дисциплинам, и эффективные стороны их использования. В процессе игры знания детей углубляются, облегчается процесс осваивания сложных для понимания предметов, новые знания усваиваются путем объяснения прежних знаний и алгоритмов. Если, ребенок не хочет обращать внимание на требования игры, не запоминает условия её проведения, то изучение любого предмета, скорее всего, будет затруднено. Любые национальные игры можно считать первым шагом в познании жизни человека. Их главная особенность заключается в улучшении мыслительных способностей ребенка. В игре дети лучше обращают внимание на все и больше запоминают. Во время игры быстро и легко реализуют поставленную цель. Сами условия игры требуют от ребенка обращать внимание на окружающие его предметы, сцены и сюжет. Все игры, которые будут проводиться, должны быть организованы именно в национальном формате.

Национальные игры являются одной из основных деятельностей детей. В ходе этих игр формируются черты личности любого обучающегося. Нетрудно заметить, что дети младшего и среднего школьного возраста используют во время игры то, что видят, наблюдают и слышат от окружающих. Национальные игры отражают реальность, благодаря им дети начинают познавать мир, имеют возможность прилагать усилия и самовыражаться, учатся взаимодействовать с людьми старшего возраста.

Требование сегодняшнего дня состоит в том, чтобы развивать ум и сознание ребенка, совершенствовать способность мыслить, формировать его собственные деловые качества, воспитывать его современным, сообразительным, находчивым, всесторонне развитым, физически крепким, верным традициям предков, зрелым и совершенным во всех отношениях.

Поэтому, надо всегда помнить, что национальные игры – это средство развития знаний и мировоззрения учащегося с первого дня, составляющее основу обучения и воспитания. При этом стоит помнить, что игра должна быть не только средством развлечения учащихся и коротания времени, но через национальные игры должна быть заложена ценная основа образования и воспитания. Основной задачей является организация воспитательной работы в соответствии с требованиями учебной программы, координация национальных игр, совершенствование физических качеств и способностей учащегося. Играя в национальные игры, школьник познает тайну окружающего явления, пытается определить причинность и зависимость.

Вообще, любая из казахских национальных игр имеет большое социальное и общественное значение. Кроме того, национальные игры показывают, что с давних пор у казахского народа сложилась особая культура. Наши предки использовали национальные игры для создания единства и солидарности поколений. Особую роль в жизни человека играют казахские национальные игры. Наконец, всякая национальная игра, развивающая физические качества, совершенствующая ум и сознание, воспитывающая по национальному колориту, не только приспособливает своих участников к жизни, но и учит без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ №604 Министра образования и науки Республики Казахстан, утвержденный 31.10. 2018 г.

2. Приказ №348 Министра просвещения Республики Казахстан, от 03.08. 2022 г.

3. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры / З.М. Кузнецова. – Набережные Челны. – 1996. – 160 стр.

4. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте», от 03.07. 2014 г. (статья 15 ЗРК №228-V).

5. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы. – 2011. – Б. 431.

6. Приказ № 500 министра образования и науки РК по типовому учебному плану от 08.11.2012 г. (зарегистрирован №8170 в реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан).

7. Сейсенбеков Е.К., Марко Джоксимович, Тастанов А.Ж., Телахынов Е.Б. Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы // «Педагогика и психология». – 2018. № 1(34) – С.126-132.

8. Приказ №401 министра образования и науки РК от 15.08.2018 г. (совместно с Федерацией футбола РК).

9. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры. Учебное пособие. Алматы. – 1992. – С. 281.

10. Постановление №460 Правительства РК от 24 июля 2018 г. об утверждении государственной программы развития образования и науки в РК на 2016-2019 годы.

11. Постановление №203 Правительства РК от 11 апреля 2016 г. об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап 2016-2020 годы).

12. <https://qazsporttv.kz/kz/news/6719/> дата обращения: 03.01.2023 г.

13. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 269 стр.

14. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / Под. ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение. –1988. – 239 стр. с илл.

15. <https://bilimainasy.kz/бала-тәрбиесіндегі-ұлттық-ойындардың-маңызы/> дата обращения: 16.07. 2023 г.

16. <https://friendship.com.ru/playworld/26.shtml> дата обращения:03.01.2023 г.

17. Горелик В.В. Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11-16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции. / В.В. Горелик, В.С. Беляев, С.Н. Филиппова, Б.Н. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 1. – С. 20–32.

18. Seisenbekov Yerlan. Scientific and methodological basis of the introduction of new organizational forms of physical education of students. Monograph. Алматы. КазНПУ. – 2017. – С. 141.

19. <https://videouroki.net/razrabotki/ok-ytu-urdisindie-u-ltтыk-sport-oiyndaryn-raidalanudyn-distiemieliktieri.html> дата обращения:18.06.2023 г.

20. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Ю-УГГ-ПУ. – 2016. – 195 с.

21. https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry дата обращения: 03.01.2023 г.

22. С. Тайжанова, А. Қарақов Дене тәрбиесі. 4-кітап / жоғары оқу орындарына арналған оқулық / Оқулық. Алматы, ССК. – 2019. – 368 бет.

23. <https://melimde.com/rastirfan.html?page> дата обращения: 03.01.2023 г.

24. <https://adilet.zan.kz/kaz/> дата обращения: 06.01.2023 г.

25. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос. – 2014. – 240 с.

26. https://byaki.ucoz.ru/news/uzbekskie_narodnye_igry_dlja_detej/2014-08-06-730 дата обращения: 03.01.2023 г.

27. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник./С.Н. Попов Н.М. Валеев и др. – М: Совет. Спорт – 2014. – 416 с.

28. <https://smk.edu.kz/Account/Login?ReturnUrl=%2fCourse%2f16> дата обращения: 07.01.2023 г.
29. Сағындықов Е.С. / Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: «Рауан» баспасы, – 1991. – Б.176. ISBN 5-625-01063-3
30. <https://bilim-all.kz/article/2049-Ultyq-oiyndardyn-tarbielik-mani> дата обращения: 16.07. 2023 г.
31. <https://www.gov.kz/memleket/entities/mfamexico/press/article/details/86615?lang=kk> дата обращения: 25.05.2022 г.
32. «Әлемдік және ұлттық спорт ойындары: Энциклопедия / М.Құлекенов – Алматы: «Мерекенің баспалар үйі» 2014 – 272 бет
33. «Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері»: монография / Е. Алимханов. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 250 б.
34. <https://assembly.kz/ethnos/ru/kazakhi/natsionalnye-igry/aksuyek/> дата обращения: 23.07. 2023 г.