**«Абай атындағы орта мектебі» мемлекеттік мекемесі**

Қазақтың ұлттық ойындарын

дене тәрбиесі сабағында қолданудың

жаңа тәсілдері

Маңғыстау облысы, Бейнеу ауданы,Абай атындағы орта мектептің дене тәрбиесі пәні мұғалімі

Хибасова Дариғаның

іс-тәжірибесінен

Бейнеу селосы

**«Бекітілді»**

Мектеп директоры: Қ.Жаманбаев

шешімі № \_\_\_\_\_

«\_ \_\_» 2014 жыл

Түсінік хат

Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарын түрлі әдістермен жетілдіре оқыта отырып, ұлттық өнегені бойына сіңіріп, ұлтқа тән қасиеттерін дарытуға жасақталған. Қазақтың ұлттық ойындарының біразы ойлауды қажет етеді. Соның бірі «Тоғыз құмалақ». Тоғыз құмалақ ойынының стратегиялық және тактикалық әдістерін қазіргі заман талабына сай қолданылып отырған компьютер арқылы жүзеге асыру да жаңа әдістердің бірі.Алтын қабақ ойыны. Бұл негізінен нысананы дәл көздеп ату. Мұғалімнің мақсаты - баланы әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрімен таныстырып,ойынның ойнау тәсілін уйретіп, бала жадында қалдыру.

Ұлтқа тән қасиеттерді бойына дарытып, ұлттық өнегені бойына сіңіру.

Кітапшадағы берілген қазақтың ұлттық ойындарын әрбір мұғалім өз сабағында пайдаланса деген ұсыныс білдіремін.

1. Ұлттық ойын түрлерімен таныстыру
2. Дене тәрбиесі сабағында қолданудың жаңа тәсілдері
3. Көрнекі құралдар қолдану, бейнетаспа арқылы үйрету.
4. Жарыс түрінде өткізуге болатын ойын түрлері.

1. Ұлттық ойын түрлерінің тізімі.

Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында қолданудың жаңа әдістері

Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ құрал. Әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрін алып, солардың ойнау тәсілін үйретіп отырса, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап отырса, әрбір бала жадында сақтайды да, оны ойнай біледі.

Ұлттық ойындарды мектептегі дене тәрбиесі сабағында қолданудың заманға сай әдістерін ойлап табу әрине қиын. Қазіргі компьютер заманында оқушыларды қызықтырып асық, бес тас ойнаңдар деп айту өте қиын іс. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан жақты тәрбиелік қасиетін шыңдай түседі. Ұлт ойындары өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақтың барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың көңіл-күйіне психологиялық жағынан барлау жасай отырып, білгірлікке әрекет жасауды талап етеді.

Бала ойын арқылы ойлап, ойын арқылы қиялдайды. Көңіл аударарлық ойынның бір түрі – асық ойыны. Бұл ойынды тек асығы бар балалар ғана ойнайды. Асық ойнаушылардың саны 4-8 балаға дейін жетеді. Бұл ойынның түпкі мақсаты – асық ұтып алу.

Асық ойынының түрлері өте көп.Олар –алшы, омпы, хан, құмар, көтеріспек.

Сурет 1. «Алшы» ойыны.

 Асық ойыны өте қарапайым болып көрінгенмен, мұнда адам денесін шыңдап, сомдайтын қасиеттер, баланың «бұзылып» кетпеуі үшін, оны өзара әркетке жетелейтін қимыл қаншама. Ең бастысы, ол баланы жастайынан салауатты өмір салтына жетелейді. Адамның ойлау жүйелерінің жетілуінен бастап, бұлшықеттерінің жетілуіне, тынысалу мүшелерінің реттелуіне, өз дене мүшелерін меңгеруге, соның нәтижесінде қырағылық пен мергендікке буаулиды. Асық ойынын мектептегі дене тәрбиесі сабағында үйретіп алып, сыныптар арасында жарыс түрінде өткізуге болады. Асық ойыны білмейтін бала қазір ауыл түгіл, қалада да жоқ. Каникул кезінде аула ішінде асық ойынын балалар көп ойнайды, ішінара қыздар да кездеседі. Ұлттық ойындар арқылы біз баланы көпшілдікке, ұйымшылдыққа тәрбиелейміз, оларды жеке-дара тұлға ретінде қалыптастырамыз.

Қазақтың ұлттық ойындарының біразы ойлауды қажет ететін ойындарға жатады. Олар негізінен логикалық ойлау мен математикалық, философиялық ойлануды дамытуға негізделген. Мысалы, тоғыз құмалақ ойыны.

Сурет 2. «Тоғыз құмалақ» ойынының тақтасы.

Тоғыз құмалақ ойынының стратегиялық және тактикалық әдістерін қазіргі заман талабына сай қолданылып отырған компьютер арқылы жүзеге асыру да жаңа әдістердің бірі ретінде қарастырылады. Оқушылар күнделікті жаттығу кезінде пайдаланған әдістерін компьютерге енгізіп, бағдарлама жасап, кейін оны тәжірибе жүзінде пайдаланып отырады.

Тоғыз құмалақ ойыны жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана-сезімін, дамытуға оқу үлгерімін жақсартуға және саналы тәрбие өзіндік септігін тигізеді.

Бұл ойынды арнайы ағаштан жасалған төрт бұрышты тақтада ойнайды. тақтаның екі қатарға тоғыз-тоғыздан ойылған сопақша келген ұясы (кіші отау), әр қатар үшін бір-бірден жасалған екі қазан (үлкен отау) болады. Олар ақ және қара түске боялған. Әр оқушыға 81-ден, екі ойыншыға 162 құмалақтан беріледі. Олар әр ұяға 9-дан орналастырылады. Әр ұяның 1-ден 9-ға дейін реттік саны болады, олар солдан оңға қарай есептеледі.

Ойын ережесі: тоғыз құмалақтың партиясы ақ пен қараның кезектесіп отыратын жүрісінен тұрады. 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 ұзындығы тас саны (2, 4, 6, 8, 10, ...) жұп болса, онда ойыншы сол ұядағы құмалақты алып, өз қазанына аударады. Ойын барысында біреудің ұясында 2 құмалақ қалса, серіктесі ең соңғы тасын түсіріп үлгерсе, 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.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

Қызықтырған есепшіні, ойлыны,

Бабалардың бұл – ежелгі ойыны.

Екі адамға тең бөлінген «мал – жайы»,

Ойнау үшін тақтасы бар арнайы.

Бар он сегіз ұясы оның – кіші отау,

Екі қазан үлкен келген – іші отау.

Бір жүз алпыс екі – барлық құмалақ,

Сексен бірден – екі ойыншы тұр қамап.

Әрқайсысының сегіз ұя – «ойы» бал,

Әр ұяның дәл тоғыздан «қойы» бар.

Екі ойыншы – екі «қойшы» кезекпенен,

Түсіреді ұяға «қой» есеппен.

Бір-бірінің ұясына айдайды,

«Қой – құмалақ», санын жіті аңдайды.

Ұяда қай жұп болса «қой» - құмалақ ,

Бәрі қарсы қазанға кеп құламақ .

Солай талай қой қазанға түседі,

Есепке оны екі қойшы тізеді.

Кімде-кімнің қазаны тез толады,-

Сол ойыншы ұтып шыққан болды.

Қызықтырған бүгінде де ойлыны,

Міне, осындай бабалардың ойыны.

Алтын қабақ (жамбы ату) ойыны. Бұл ойын негізінен нысананы дәл көздеп атпен шауып келе жатып ату. Біз сабақта бұл ойынды басқаша түрде пайдаланып қолданамыз. Бүкіл спортзалдың басынан 50-60м жүгіріп келіп, 5 метр жер қалғанда оқушы нысанада тұрған жамбыға кіші допты дәл тигізуі керек. Немесе (дротик) деген ойынның құралын пайдаланып, нысананы көздеп дәл тигізіп үйретуге болады. Бір дөңгелек картон ілулі тұрады, соны ұшы үшкір құралмен атады. Бұл ойын түрі оқушыларды мергендікке, ептілікке, жылдамдыққа үйретеді.

Сурет 3. Дротик құралы.

«Соқыр теке» – ойыны да біздің қазақтың көптен келе жатқан ойын түрі. Бұл ойын кез-келген жерде ойнала беретін болғандықтан, көп пайдалануға болады. Оқушылар шеңбер құрып, дөңгелене тұрады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке – сол. Қалғандары оны қолымен түртіп қойып, одан айнала қашады. Соқыр теке түрткен адамды ұстап алуы керек. Ойын солай жалғаса береді, қашан мұғалім тоқтатқанша. Бұл ойын сезімталдыққа, жылдамдыққа баулиды. Ойынға 10-12 адамға шейін қатысуға болады.



**Жамбы ату.**

Қазан – ойыны. Ойынға 5-10 адам қатысады. Ойынға қажетті заттар, адам санына қарай ағаш таяқ, ағаштан ойылған шар, ия болмаса шағын доп. Қазіргі кезде крокет заттарын да пайдаланады. Ойыншылар дөңгелене ара қашықтығын бірдей қылып, бір-бір ағаштан ұстап тұрады, ағаштары ұяда тұруы керек. Дәл сондай ұя ортада да болады. Ойынды бастаушы дөңгелене тұрған адамдардың арасынан, ортада тұрған ұяға өзінің ағаштан жасалған шарын, ия болмаса шағын допты салуы керек. Өзге ойыншылар ол шарды ағаштарымен қағып, жолатпаулары керек. Егер бастаушы ойыншыға кедергі жасай алмай, ол шағын ортаға салып үлгерсе, екеуі орын ауыстырады. Шарды ортадағы ұяға салған уақытта, дөңгелене тұрғандары орындарын ауыстырады. Бұл ойын баланы жылдамдыққа, ойлауға, ептілікке баулиды.

Жүзік тастау – ойыны. Бұл ойында кез келген жерде ойнала береді. Ойыншылар дөңгелене отырады да бір жүргізуші алақандарына өзінің қолын жүгіртіп өтеді, біреуіне жүзікті тастап кетеді. Ойын жүргізуші жүзігімді бер»деп дауыстаған кезде, алақанында жүзік бар бала, екі жағындағы көршілеріне ұстатпай, тұрып кетуі керек. Ұсталып қалса, айыбын өтейді, ия болмаса ән салады, би билейді. Бұл ойын баланы сабырлыққа, жылдамдыққа, ептілікке баулиды. Осындай ойындарды ойнату арқылы біз баланың бойына әр түрлі қасиеттерді баулимыз. Осы ойынды дене тәрбиесі сабағының қорытынды бөлімінде тынысты қалпына келтіруге пайдалануға болады.

Күміс алу-ойыны. Бүл ойын әсіресе Қазақстан, Азия халықтарының арасында көп кездесетін ұлттық спорттың бір түрі. Ойын шабандоздардың ат құлағында ойнай білетін үлкен шеберлікті, асқан жылдамдықты, ерекше ептілікті қажет етеді. Ойынның мәні-атпен шауып келе жатқан жігіт айтулы мәреге дейін белгілі межелерге көміліп қойылған күміс теңгені іліп алуға тиіс. Бұл ойынды біздер жарыс түрінде ойнауға болатынын дәлелдейміз. Оқушылар қатты жүгіріп келіп әр жерде жатқан, ия болмаса арнайы қойылған тиындарды іліп ала жүгірулері керек. Ойынды эстафеталық жарыста командамен ойнауға пайдалануға болады. Бұл ойын баланы ептілікке, жылдамдыққа баулиды. Ойлау қабілетін арттырады.

Білектесу-ойыны. Ойынға қатысушылар тек оң қолдарымен білектеседі. Білектесу 3 рет орындалады,ойыншының біреуі 2 рет жеңіске жеткенше. Білектесу кезінде шынтақты орнынан қозғауға болмайды. Орнынан ойыншыға көтерілуге, тұтқаны босатуға болмайды.

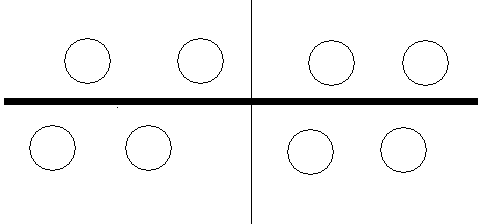
Сурет 4. Білектесу техникасы.



Батпан көтеру – ойыны. Бұл ойынды көбінесе 9, 10, 11 сынып оқушыларымен өткізеді. Оны жарыс түрінде де, сабақ барысында тест ретінде де пайдалануға болады. Неше адам қатысамын десе де бола береді. Жеке-дара да, команда болып та өткізуге болады. Бұл ойын баланы күштілікке баулиды.

Арқан тартыс-ойыны. Ұзындығы 8-10 метрдей жуан кендір арқан керек. Арқанның тең ортасынан орамал немесе шүберек байланып белгі жасалынады. Осы орталық белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жоғарыдығы тәртіппен белгі жасалынады. Ойнаушылар (ойынға 10-15 адамнан) екі топқа бөлініп қатысады, екіге бөлінудің тәртібі: ойнаушылар бойларының биіктігіне қарай бір қатарға тізіліп тұрады. Ойын жүргізушінің берген командасы бойынша тізбекте тұрған ойнаушылар оң жақ шетінен қатар санды: бір, екі, үш... деп бастап, сол жақ шетіне дейін санап шығады. Сөйтіп, бұл топ тақ, жұп болып екіге бөлінеді. Қатысушылардың саны он адамнан кем болмауы керек.

Сурет 5. Арқан тартуда арқанды ұстау техникасы.



«Бес тас» ойыны. Ойнаушылардың саны екіден бес-алтыға дейін барады. Ойын тақыр жерде өтеді. Бауырсақтай доп-домалақ бес тас керек. Өйткені сүйірленген тастар ойнағанда, иірген кезде өз еріктерімен домалап түспей біріне бірі бөгет жасайды және қолға ұстауға да ыңғайсыз. Ойын ережесі. Балалар ең алдымен кім кімнен кейін ойнайтындығын бес тасты жоғары лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, содан қаршып қағу арқылы кезек алысады. Ең көп қаршығаны бірінші, одан азы екінші, тағысын тағы солай кете береді. Бірінші кезек алған ойыншы бес тасты ойынның шартын бұзғанға дейін қаға береді, одан кейін екінші кезектегі ойыншы ойнайды, одан үшінші кезектегі ойнайды, тағысы тағы, кезектесіп ойын жаслғаса береді. Ойын бірліктен басталады. Бес тасты иіргеннен соң біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты жеке-жеке бір-бірлеп қағып алады. Екінші рет иіріп екілікті ойнайды, онда жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады. Үшінші рет иіріп үш тасты бірге, бір тасты бөлек қағып алады. Төрттікте қақпа тасты лақтырып төрт тасты жерге қойып, тағы лақтырып төртеуін жерден қайта алуы керек. Бесінші ойын – «жалақ». Жалақты үш жалау, немесе бес жалау болады. Қақпа тасты лақтырып жіберіп сұқ қолымен жерді үш ре жалауы керек, немесе ойынның шарты бойынша бес рет жалауы керек. Ұш жалау немесе бес жалау ойыншылардың өзара келісімдері бойынша тағайындалады. Алтыншы ойын – «алақан». Мұнда қақпа тасты лақтыра отырып қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың алақанына жинаулары керек. Жетінші ойын – «төртбұрыш». Төртбұрышты төрт тасты төрт жерге қойып, яғни төртбұрыш шығарып, қақапа тасты биіктете лақтырып төртеуін де жинап алып қағулары керек. Төртбұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісімдері бойынша қойылады. Сегізінші ойын – «арттан тастау». Бұл ойында 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. Тоғызыншы ойын – «үндемес». Бұл ойында қақапа тасты қағып алғанда қолдағы жерден алған тасқа соғыстырмау керек. Ойынның шарты бойынша 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 тырысады. Бұған ойыншының берілмеуі керек, себебі дыбысы шығып қалса, онда ойын шарты бұзылды деп есептелінеді де, бес тасты келесі кезектегі ойыншы алады. Оныншы ойын – «сарт-сұрт». Бұл ойын да бірлік сияқты, әр тас жеке-жеке қағылып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың сартылдаған дауысы естілуі керек. Он бірінші ойын – «қаршу». Ойыншы бес тасты иіріп жерге тастайды. Содан кейін қақпа тасын алады. Оны алып болғаннан соң қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып алуға тиіс. Он екінші ойын – «нәби». Бұл ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ қолын жерге тұрып, оң қолымен сол қолдың сыртынан тастарды алдыға иіріп тастайды. Ал қақапа тасты алғаннан кейін нәби сайланады. Нәбиді басқа ойыншылар сайлайды. Нәби ойыншылардың келісімі бойынша не алдыдан, не артынан, не бір тастың екіншісіне тиіп тұрғаны, әйтеуір қиын жердегісі сайланады. Ойыншы нәбиді басқа тастарды өткізіп болғаннан кейін ең артында өткізеді. Ең ақырында бәрін ойнап біткеннен кейін ойыншылар біріне бірі ұпай салады. Ұпай салудың бірнеше түрлері бар. Біріншіден, бес тасты қолын айналдырып лақтырып қағып алу керек. Екіншіден, бес тасты тұгел лақтырып, алақанның сыртына түсіріп, одан қайта лақтырып қаршып алуы керек. Содан қанша тас қағып алса, сонша ұпай салады. Әр тас – он ұпай. Егер бес тасты тұгел қақса, онда 50 ұпай алады. Осылай ойын жалғаса береді. Ұпай салушылар ұпайды тек өзінен кейінгі кезектегі ойыншыға ғана салады. Ойынның шарты бойынша тастарды қаққан кезде басқа тастарды қозғалтпаулары керек.



**Қазақша күрес.**

Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан спорт ойындарының бірі – қазақша күрес. Қазақша күрес көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан спорт түрлерінің бірі. Қазақша күрестің басқа халықтардың ұлттық куресімен салыстырғанда өзіндік ерекшелігі бар. Қазақша күрестің аталары болып табылатын – Қажымұқан, Балуан Шолақ секілді алыптардың жолын жалғайтын талай-талай саңлақтарымыз өсіп келеді. Тек соларға дұрыс жөн сілтей білуіміз керек. Ұлттық өнердің шынайы қамқоршылары болса онда ол міндетті түрде өмірден өз орнын табар еді. Әлемдік аренаға шықпайтын спорт түрінің бәрін іске жарамайды деп, ешкім біле бермейді деп жылы жауып қоюға болмайды. Қазақша күреске мектептегі дене тәрбиесі сабағында көп көңіл бөлу керек. Ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулыған жөн. Өзіндік аса бір ерекшелігі бар, қашанда көпшіліктің көңілінен шығатын ұлттық өнердің бірі-қазақша күресте халықтың бойындағы қасиетін көрсететін үлгісі бар десек, онда неге осының белгілі бір жүйеге келтірілген киімін жасамаймыз. Үстіне киетін киманоға ұлттық оюларымызды, аяқтарына мәсіні пайдалануға әбден болады. Қазақша күрестің кейбір ерекшеліктерін айта кетсек, балуанның аяқтары ғана еркімен қозғалып жұмыс істейді. Аяқтарына қандай айла-тәсіл қолданса да еркі өзінде. Тебуге болмайды, жеңіске жету үшін астыңғы балуанның жауырыны жерге тигізіптұрғанда, үстінен аттап кету міндеттелген. Қазақша күресте 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 болмайды, қарсыласын ұрып не болмаса итеруге, тамақтан, саусақтан, құлақтан ұстауға болмайды. Белбеуден басқа киімнен ұстауға, уақыт белгіленбейді. Белдесу барысында тең түсу, ия болмаса ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдесудің уақыты шектелмегендіктен міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жетеді.

Қазақтың ұлттық ойындарының кез-келгенін қазіргі заманға сай етіп, жаңаша үйретуге болады. Қазақтың ұлттық ойындарын балаға жеткізудің бірі – сабақта қолданылатын көрнекі құралдар. Әдемі көркемделген, ұлттық нақышта өрнектелген, ұлттық ою-өрнегімізді пайдаланып салынған плакаттар болса балаға тез жетеді деп ойлаймын. Көзге түсетін жерлерге ойын ережелерін іліп қойса ол да пайдасын тигізері сөзсіз. Ұлттық ойындарды бейнелеген кітапшалар көптеп шығарылса нұр үстіне нұр болары еді. Бізде насихаттау жағы нашар болып жатады, соны жабыла қолға алсақ. Қазақтың ұлттық ойындары пайдаланылған ашық сабақтарды бейнетаспа арқылы көрсетсек, балалар қызыға қарап танысар еді. Әрбір мектеп өздерінің сабақ жоспарларына ұлттық ойынды кіргізіп, 3-4 ойын түрін әр сабақта үйреніп отырса біздің балаларға жасаған азғантай пайдамыз сол болар еді.

Аударыспақ ойыны басқаша болып та ойнала береді. Бөрене /бревно/ үстінде ішіне тығыздалып мақта салынған қаппен оқушылар бір-бірін жерге түсіру керек. Бұл ойынды командамен де, жеке де ойнауға болады. Мектепте жарыс түрінде өткізуге болатын қазақтың ұлттық ойын түрлері-қазақша күрес, тоғыз құмалақ, дойбы, асық ойыны, оның да әр түрлері, арқан тарту, бестас, аударыспақ, гир көтеру тағы да сол сияқты көптеген ойын түрлерін табуға болады. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие жұмыстарына пайдалану педагогикалық жүйенің жалпы заңдылықтарына бағынады. Ұлттық ойындарды мектептегі оқу-тәрбие жұмысында пайдалану – мұғалімнен шеберлікті, сабырлылықты, білімділікті, нәтижесін көруге деген құштарлықты қажет етеді.

Менің шығармашылықпен айналысып жүрген тақырыбым «Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесі сабағында қолдану».

Осы тақырыппен айналысып жүргенде білгенім, біздің қазақтың ұлттық ойыны деп есептелетін көптеген ойындары бар екен. Соның көпшілігін дене тәрбиесі сабағында қолданып, әр сабақ сайын 2-3-еуін үйретсек, оқушылар өзіміздің ұлттық ойындарды білетін болмай ма?

Солардың ішіндегі 400 жыл тарихы бар тоғызқұмалақ ойыны. Бұл ойынның кітаптары, ереже кітапшалары, электрондық түрі де бар. Қазір біздің облыс көлемінде үлкен жұмыстар атқарылып жатыр. Мысалы, былтырдан бастап ОблБАИ ұйымдастырған дене тәрбиесі курстарында бүкіл облыстың дене тәрбиесі пәні мұғалімдері өз біліктілігін арттырып, тоғызқұмалақты үйреніп алды. Енді, қорықпай оқу бағдарламасына осы ойынды енгізуге болады. Қазірдің өзінде қала мектептерінде сабақта қолданып жүрміз.

Әсіресе, дене тәрбиесі сабағынан босатылған оқушылар отырып осы тоғызқұмалақ ойынын ойнайды. Үйірмелер көптеп жасауда. Бұл ойынның бір қасиеті оқушыларды төзімділікке, шыдамдылыққа, ойлау қабілетінің артуына үйретеді.

Қазақтың ұлттық ойындарын көптеген спорттың түріне байланыстырып қолдануға болады.

Мысалы, бізде мектеп бағдарламасында жеңіл атлетика, спорттық ойындар, гимнастика түрлері ғана ғой.

Соның бәріне қатысты жүгіруге, секіруге, дәлдікке, ұйымшылдыққа арнап ойындар табуға болады. Бастауыш сыныптарда көптеген ойындар күнделікті сабақта қолданылып жүр. Мысалы, «қуып жет», «Айгөлек», «қуаласпақ», «бірізді эстафета» деген ойындар жүгіруге қабілетін арттырады. Күштілікті арттыратын ойын түрлері арқан тарту, батпан көтеру сияқты ойындарды күнделікті сабақ барысында қолдануға болатын ойындар.

Жаңа техникалар, интернет, интерактивті тақтаны пайдаланып та көптеген ойындарға баланы қызықтыруға болады.

Қазақтың ұлттық ойындарын көптеп насихаттау керек деп ойлаймын.

Мысалы, компьютерде шахмат, дойбы ойнап отыратын адамдар көп кездеседі ғой, сол сияқты қазақтың ұлттық ойындарын да, мысалы тоғызқұмалақты да дәл солай ойнап отыруға болады ғой.

Қазір мемлекетіміз қазақ тілін насихаттап заңдар шығарып қойды, қазақ тілін қолға алды десе болады. Сол сияқты ұлттық ойындарға да бетбұрыс жасау керек деп ойлаймын. Қазір көп дамығаны – қазақша күрес, жарыстар өтеді, спорт мектебі бар. Мереке күндерінде ат шабыс, қыз қуу болып тұрады. Көкпардан республика біріншілігі өтуде, ол да көп дамыған түрі. Бары-жоғы 3-4 облыс қана бар. Ал, біздің облыста ат спорты, спорт мектебі, көкпар ойнаушылар мүлдем жоқ, облыста жүзу, шаңғы, коньки деген атыменжоқ.

**Ат шабыс.**





**Көкпар.**



**Қыз қуу.**

Басқа облыстарда дене тәрбиесі пәні бағдарламасында жүзу, шаңғы тебу, коньки деген сабақтар қыста үшінші тоқсанда, ұзақ тоқсанда өтеді. Солардың орнына біздің облыста программаға ұлттық ойындарды неге кіргізбеске. Дене тәрбиесі пәні программасын біздің облыс үшін былай өзгертсек, екі сағаттық үшін,

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р.с | Спорт түрлері | І тоқсан | ІІ тоқсан | ІІІ тоқсан | IV тоқсан |
| 1. | жеңіл атлетика | 15 сағ |  |  |  |
| 2. | гимнастика |  | 14 сағ |  |  |
| 3. | спорт ойындары |  |  | 20 сағ |  |
| 4. | қазақтың ұлттық  ойындары |  |  |  | 8сағ |
| 5. | президенттік тесті |  |  |  | 8 сағ |
| 6. | дала жарысы | 3 сағ |  |  |  |
|  | Барлығы: 68 сағ | 18 сағ | 14 сағ | 20 сағ | 16 сағ |

Спорт ойындарына ІІІ тоқсанды беру себебім, бізде қазір қол добы дамымай қалып отыр, тіпті де оқушылардың танымай қалатын түрі бар. Сондықтан да ең болмаса 5-6 сағатты осы қол добын үйретуге, оны насихаттап, ойнай білуге үйретіп шығарсақ.

Бұрын ұзақ тоқсанға гимнастика сабағын қоятын едік те, оқушыларға әр түрлі құралды пайдаланып сабақ өтуші едік. Қауіпсіздік жағдайын қадағалап, ережені сақтап жүрсе ешқандай да жарақат алу болмайды. Ал гимнастика сабағында қолданатын құрал саны көп, әрі олар темір болған соң, жарақат көп алатын сабақ болған соң, арнайы оқуы жоқ мамандар оны өткізе де алмайды, өткізбейді де. Қазақтың ұлттық ойындарының дамымаған түрлерін тауып, дене тәрбиесі сабағына көптеп қолдануға шақырамын. Қазақтың ұлттық ойындарын дене тәрбиесінің көп салалы құралы ретінде де пайдалануға болады. Бұл ойындар адамның ой-өрісінің, өмірге көзқарасының дамуына, сана-сезімнің өсуіне мол мүмкіндіктер туғызуымен қатар адамның дене дамуына және рухын көтеруіне көмектеседі. Ұлттық ойындарда адамгершіліктің, мінез-құлықтың нормасына бағыт беру – басты міндет. Ойынға қатысушылардың ойын ережесін қалай түсінетіне байланысты, олар ойынның адамгершілік нормасының қоғамға, ал керісінше қоғамның ойынға бағытталуында. Бұл ойындардың құндылығы – ойын кезінде адамгершілік мінез-құлық, өзара сыйласу, татулық, ұжымда бір-бірімен тіл табысу сияқты мінездер қалыптасады. Қазақтың ұлттық ойындарында белгілі дәрежеде ойнаушылардың бір-бірімен адамгершілік қарым-қатынаста болуында. Ойын кезінде жеке бастың ар-намысына тимеу қатаң сақталады. Ойын аяқталғанда бір-бірін балағаттау ия болмаса жығылып жатқан қарсыласының үстінен аттау – өрескел әдіс болып табылады.Ұлттық әдет-ғұрып, салт-дәстүр қатаң сақталатын ойын түрлерінде алдын ала дайындалған өлеңдерін, сөздерін айтуға рұқсат етіледі. Сондай ойын түрлеріне «алтыбақан», «тоғыз аяқ», «мүше алып қашу», «қыз-қашар» жатады. Ойын кездерінде әсіресе ән, күй ерекше орын алады. Сазды ойындарда ойынға қатысушылардың шығармашылық мүмкіндігі қалыптасады. Ондай ойын түрлеріне «айгөлек», «алтыбақан», «қыз бен жігіт» жатады. Ұлттық ойындар дене тәрбиесі сабақтарын дамытудағы негізгі құралы болып табылады. Бұл ойындарда көптеген тәсілдер жүйесі, үйрету мен тәрбиелеу әдістері жинақталған. Олар ұрпақтан-ұрпаққа таралып, әдет-ғұрып, салт-сана білімдерінің жиынтығы ретінде халық өмірін жан-жақты түрлендіруде. Арнайы спорт жабдықтары мен құрал-саймандарды көп қажет етпейтін қазақтың ұлттық ойындарының дене тәрбиесі сабағын жоғары әдістемелік деңгейде сапалы өткізудегі пайдасы мол.

Қазақтың ұлттық ойын түрлері

1. Аламан бәйге
2. Бәйге
3. Жорға жарыс
4. Жамбы ату
5. Күміс алу
6. Көкпар
7. Қыз қуу
8. Аударыспақ
9. Түйе жарыс
10. Қазақша күрес
11. Арқан тарту
12. Тоғызқұмалақ
13. Ақсүйек
14. Бес тас
15. Асық ойыны
16. Көрші-көрші
17. Айгөлек
18. Орамал тастау
19. Ұшты-ұшты
20. Алтыбақан
21. Сақина салу
22. Соқыр теке
23. Жасырынбақ
24. Ордағы қасқыр
25. Аңшылар

Түсініктеме:

Бұл кітапшада қазақтың ұлттық ойын түрлерін дене тәрбиесі сабағында қолданудың түрлері көсетіледі.Негізінен кітапша жас мұғалімдерге тәжірибе алмасу ретінде ұсынылған.Осы кітапшаны пайдаланып сабақ өткізсе,олар оқушыларды ұлттық рухта тәрбиелей алады деп ойлаймын.Әрбір бала өзін қазақпын деп есептесе өзінің ұлтының дәстүрін,ойындарын жатқа біліп,соны пайдаланып өсуге тиіс. Сонда ғана біз оларды патриот ете аламыз.Осы кітапшаны оқып, танысып және қолданса мен жас мұғалімдерге алғысымды білдірер едім.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Б.Төтенаев. «Қазақтың ұлттық ойындары»

2. «Дене тәрбиесі және спорт» журналы

3. «Дене тәрбиесі» оқулығы - С.Тайжанов

4. «Валеология» журналы

5. «Мектептегі тәрбие жұмысы» журналы

6. «Дене шынықтыру – мектепте» журналы