М.И.Сайлаубаева

Дарынды балаларға арналған

облыстық мамандандырылған

 мектеп-лицей-интернатының

дене шынықтыру мұғалімі,

 ШҚО. Өскемен қ.

**ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНУ**

**Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабағында қолдану**

Уақыт мектеп мұғалімдеріне жастарды жаңа заман талаптарына сай әрі озық ұлттық дәстүр рухында тәрбиелеп, өмірге әзірлеу секілді жауапты міндеттер жүктеп отыр. Бұл міндеттерді аброймен орындау үшін, ұстаздар қауымы оқу-тәрбие жұмыстарына шығармашылықпен қарап, оқытудың жаңа әдіс тәсілдерін қолдану керек екені анық. Егеменді еліміздің бәсекеге қабілетті алдынғы қатарлы елдердің қатарында болу үшін дені сау, Отан қорғауға, еңбек етуге қабілетті ұрпақ тәрбиелеуіміз қажет. Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі.

«Ұрпақ денсаулығы, ұлт денсаулығы» деп айтқандай бүгінгі мектеп оқушыларының денсаулығын нығайту, оған ерекше көңіл бөлу біздің басты міндетіміз.

Оқушыда 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. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы.

Оқу тәрбие негіздерінің бірі – ол ұлттық ойындарымыз. Ұлттық ойындар халық педагогикасының бір саласы болып табылады. Ол - санадағы ұрпақтың керегіне жарап, оларды өмірге әзірлеу қажетін өтеген сенімді тәрбие құралы. Бұл туралы көрнекті педагог В.А.Сухомлинский ойын баланың алдынан өмір есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятады дей келіп, былай деп жазды: «Ойынсыз ақыл-ойдың қалыпты дамуы жоқ және олай болуы мүмкін де емес. Ойын дүниеге ашылған үлкен жарық терезе іспеттес, ол арқылы баланың рухани байлығы жасампаз өмірмен ұштасып, айналасындағы дүние туралы түсінік алады. Ойын дегеніміз - ұшқын, білуге құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты». Бірақ оны жүргізуге арналған нақты әдістемелік құралдар жоқтың қасы.

Бір заманда халық қиялынан туып, өз ұрпағын тәрбиелеудің ұтымды құралына айналған ежелгі ойындар ешбір арнайы құрал-жабдықты, өткізілетін орынды талғамайды. Халық ойындары тек денені ғана емес, ойды жаттықтырушы да болып табылады. Халық өзін қоршаған дүниенің қыры мен сырын егжей-тегжейлі білуді баланың санасына ойын арқылы жастайынан сіңіре білуді көздеген. Ойын бала табиғатымен егіз, өйткені, ойынсыз өспек емес, жан-жақты дамымақ емес.

Бұл жерде атап айтатын болсақ, халық ойындарын бүгінгі педагогикалық ілім талаптарына сай іріктеп, ретті қолдана білсек, онда ол сабақтың сапасын көтеріп, тиімділігін арттырады, сыныптан тыс тәрбие жұмыстарын жандандыра түсетіні сөзсіз. Мен бұл пікірді өзім істейтін лицей оқушыларына қолдана отырып көрген іс-тәжірибеме сүйеніп айтып отырмын. Ұлттық ойындарды тек 1-4 сыныптарда ғана емес, 5-7 сыныптарда пайдалануға болады. Қазақ халқының көне ат спорты ойындары: бәйге, қыз қуу, теңге алу, көкпар, жорға жарысы, аударыспақ тағы басқа ойындарды спорт залда, мектеп ауласында жаяу жүгіріп ойнау үшін ойын ережелерін құрастырдым. «Оқушылардың денсаулығын нығайтудағы ұлттық ойындардың рөлі» деген тақырыпта 2011-2012 оқу жылында 10 сынып оқушысы Мырзағұлова Мерейлі облыстық ғылыми жобада жүлделі екінші орынға ие болды. Бұл ойындарды сабақта және сабақтан тыс өтетін шараларға кеңінен пайдаландық. Оқушылардың сабаққа деген қызығушылықтарын арттырады, оқушы сабақта көңілді жүрсе әрбір жасаған жаттығу бойына дариды. Дене тәрбиесі сабағында оқушыларға кез-келген жаттығуды күштеп орындатуға болмайды.

Мысалы: 60 м, 100 метрлік қашықтыққа уақытқа жүгіруге дайындаған кезде 3-4 рет қайталап жүгірген соң бала жалығары анық, тез шаршайды. Егер осы қашықтыққа жүгіруді ойын түрінде дайындаған неғұрлым тиімді болар еді. «Қыз қуу» ойынын ойнаған кезде қысқа қашықтыққа жүгіруге машықтандырады. «Жамбы ату» ойыны доп, граната лақтыруға және дәлдікке үйретеді.

Бұл ойындарды басқа сыныптармен салыстырмалы түрде байқау жасап көрдім. Осы ойындарды пайдаланып оқушылардың мектеп бағдарламасының көрсеткіштерін орындау деңгейін көтеруге болатынына көзім жетті.

Мысалы: «Қыз қуу», «Көкпар» ойыны.

Қысқа қашықтыққа 60, 100 метрге шапшаң жүгіруге өте пайдалы.

«Жамбы ату» ойыны доп лақтыру, дәлдікке, жылдамдыққа машықтандырады.

Тағыда басқа ойындар мектеп бағдарламасында көрсетілген кез-келген тақырыпқа пайдаланып, сабақтың тиімділігін арттыруға болады.

Сол ойындардың ойын тәртібі, ережесі, жалпы өту барысы төменде көрсетілген.

«Қыз қуу»:

Бұл ойынды спорт залда және далада спорт алаңында ойнауға болады. Оқушылар екі топқа ұлдар және қыздар аралас болып бөлінеді.

Бірінші топтың ұлдары екінші топтың қыздарын қуады. Екі көмбе сызығы сызылады. Алдыңғы сызыққа қыздар, артқы сызыққа ұлдар тұрады. Екі сызықтың арасы 1-3 сыныптарда-100 метр, ал 4-7 сыныптарда -2 метр болады. Алаңдағы сызыққа 5-6 одан да көп жұп тұруға болады. Мұғалім жүгіруге белгі берген кезде қыздар ұлдарға жеткізбеуге тырысып, белгілеген көмбеге дейін қашады. Көмбеге дейін неше ұл қуып жетсе, өз тобына сонша ұпай алады. Ойын жалғасады. Енді ұлдар алдынғы көмбе сызығына қыздар артқы көмбе сызығына тұрады. Қыздардың қолдарында қамшы ретінде түйілген ұзындығы 40-50 см шүберек болады. Ол қауіпсіздік ережелерін сақтау үшін. Бұл жолы ұлдар мен қыздар арасындағы сызықтың ара қашықтығы 1 метр болуы керек. Көп ұпай жиған топ жеңіске жеткен болып есептелінеді.

Ойын ережесіне байланысты ескертпелер: Бірін-бірі қуып баратын көмбенің алыстығы 40,50,60 метр, оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай байланысты. Ұлдар қуған кезде қыздардың киімінен, шашынан тартуға болмайды, тек қол арқасына немесе иығына тисе болғаны.

 Ұлдар Қыздар Көмбе сызығы Көмбе

*

2 метр

«Көкпар»

Көкпар ойыны жылдам жүгіруге, Батылдыққа тәрбиелейді. Бұл ойынды мектептің спорт алаңында, спорт залдарда ойнауға болады. Ойыншылар екі топқа бөлінеді де бір-біріне қарама-қарсы екі көмбе сызығына тұрады. Ара қашықтығы 40-50 метр болса жақсы. Осы екі көмбе сызығының дәл ортасында тағы бір сызық көлденең сызылады. Осы сызықтың үстінен әрбір қарама-қарсы тұрған ойыншылардың тұсына түйілген орамал қойылады. Мұғалім белгі берген кезде қарама-қарсы тұрған ойыншылар ортаға түйіншекке бірінші болып жетіп, түйіншекті өз көмбесіне қарай әкелуге тырысады.

Екі топтың ойыншылары өз көмбесіне неше түйіншек әкелсе, сонша ұпай беріледі. Қай топ көп ұпай жинаса сол топ жеңіске жетеді деп есептелінеді.

Ойын ережесі бойынша ескертпелер:

Ортадағы түйіншекті екі ойыншы да оң қолмен, сонда бастары бір-біріне соғылып қалмайды. Бұл жерде қауіпсіздік ережелерін өте қатаң түрде сақтау керек. Екі топтың ойыншылары да сызықтан аспау керек. Әр ойыншы өзінің тұсындағы түйіншекті алады

Ойыншылар түйілген орамал ойыншылар

 Көмбе сызығы

Тоғызқұмалақ.

Ұлттық ойындар және басқа қозғалыс ойындарын шамасы бірдей 6 а, 6б сыныптарында салыстырмалы түрде байқау жасаған кезде үнемі пайдаланған 6 б сыныбы, 6 а сыныбынан басым түсті. Мысалы: 6 б сыныбына 6-7 ай үнемі ойындар пайдаланылды, ал 6 а сыныбына үнемі қолданылған жоқ. Бұл сыныптар жылдың басында бірдей деңгейде болды, оқу жылының аяғында 8-9 эстафеталық әр түрлі жарыстар ұйымдастырылды және 60 м жүгіру, 1000 метрлік жүгірулерден салыстырмалы түрде байқау жасаған кезде 6 б сыныбы жоғары нәтиже көрсетті. Мен бұл әдіс тәсілдерді бірнеше жылдар көлемінде қолданып келемін. Жалпы дене тәрбиесінің негізгі мақсаты оқушылардың қимыл-әрекетін дамытып, денсаулығын нығайту. Мұғалім оқушылардың денсаулығын мұқият қарап, көңіл-күйіне, физиологиялық және психологиялық жағына жете көңіл бөлуге міндетті. Ұлттық ойындарды сабақта қолданғанда денсаулығын нығайтып, жан-жақты қимыл-әрекеттерін дамыту мен қатар оқушылардың өз ұлтына, Отанына деген сүйіспеншілігін арттырып патриоттыққа тәрбиелеу.

Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде.

**Пайдаланылған әдебиеттер**

1.Төтенов. Б. «Қазақтың ұлттық ойындары», Алматы: Балауса, 2013.-96 б.

2. Құрманбаева  С.К. «Ұлттық ойындардың бүгіні мен келешегі», «Алматы» 2004 жыл, 209 б.

3. Молдағаринов А. «Қазақ ойындары», Алматы: Балалар әдебиеті-2007 -48 б

4. Несіпбаев Б.К. «Ұлт мәдениеті мен өнері», «Білім» 2003 жыл, 198 б.

5. Атабаев А.С. «Ұлттық ойындар - халық мұрасы», «Кітап» 2006 жыл, 275 б.

6. Наурызбаев Ж. «Ұлттық мектептің ұлы мұраты», «Алматы» 1995 жыл,98б.

7. Интернет ресурстары