

**Әдістемелік жұмыс**  
**Қазақтың ұлттық ойындары**

**Пәні:** Дене шынықтыру

Үйірме сабақтарына арналған

Ақпан .2025ж

**ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ**

*(Дене тәрбиесі пәнінен 7- сыныпқа арналған)*

## **Қазақтың ұлттық ойындары.**

Бұл әдістемелік жұмыс жалпы білім беретін мектептердің 7-сынып оқушыларымен жұмыс істеуге арналған. Құралда оқушыларды қазақ халқының ұлттық ойындарымен таныстыру, ойын ережелерін түсіндіру, салауатты өмір салтын сақтау жолдары қарастырылған. Бағдарлама орта мектептердің дене шынықтыру пәнінің мұғалімдеріне көмекші құрал ретінде пайдалануға ұсынылып отыр.

## **Түсінік хат.**

Қазақ халқының ұлттық ойындары ғасырлар бойы қалыптасып, халықтың тұрмыс-салты мен әдет-ғұрпымен бірге дамып келеді. Бүгінде ұлттық ойындар тек көңіл көтеру құралы ғана емес, сонымен қатар ұлттың тарихи мәдени мұрасы, рухани құндылығы болып табылады. Бұл бағдарлама 7-сынып оқушыларына қазақтың ұлттық ойындарын таныстыруға, олардың маңыздылығын ұғындыруға бағытталған. Ұлттық ойындар этнографиялық ерекшеліктермен тығыз байланысты дамыған. XVIII -XX ғасырлар аралығында қазақ қоғамында ұлттық ойындар кеңінен таралып, жас ұрпақты тәрбиелеудің бір құралына айналған. Алайда кеңестік кезеңде бұл ойындарға жеткілікті көңіл бөлінбей, біршама ұмыт қалғаны белгілі. Қазіргі таңда ұлттық ойындарды қайта жаңғырту – қазақ этнографиясының маңызды салаларының бірі болып табылады.

Бұл бағдарламаның негізгі мақсаты- оқушыларды қазақтың ұлттық ойындарымен таныстырып, олардың ережелерін меңгерту, дене шынықтыру дағдыларын дамыту және салауатты өмір салтын насихаттау. Сонымен қатар, бағдарлама аясында ұлттық ойындардың тарихи мәнін ашу арқылы оқушылардың ұлттық мәдениетке деген қызығушылығын арттыру көзделген. Қазақ хандықтары өмір сүрген дәуірде ұлттық ойындар жаңа кезең алып, халық арасына біраз таралды. Орыстандыру саясатының нәтижесінде заманның бүркемесінің астында қалып қойды. Қазіргі таңда ұлттық ойындарды қазақ этнографиялық ғылымының бір саласы ретінде қарайтын заман туып отыр. Ал ғылымның қай саласы болмасын тарихын терең зерттеп алмайынша алға баспайды. Зерттеуді өз тарихынан бастау – ғылым жетістіктерін игерумен қатар оның одан ары алға басуына мүмкіншіліктер туғызу. Мен бұл бағдарламаны құрғанда ұлттық ойындарға бір жаңалық енгізейін, жаңа ойындар ойлап табайын деп емес, ұлттық мұрамызды жаңғыртып, халқымыздың өткені мен бүгінгісін жалғастырайын деген ойдамын.

Қазақтың ұлттық және спорттық ойындары өзінің шығу тарихы мен тәрбиелік мәні зор, денсаулықты нығайтуға көп себебін тигізетін бір шежіре. Кезінде қазақтың ұлттық ойындарының шығуын, адамға тигізер пайдасын, ережесін зерттеген өте көп ғалымдар болған. Олар Қазақстандық ғалымдар М.Таникеев, әйгілі ғалым-этнограф Ә.Диваев, халық мұғалімі Байтоғайұлы Балқай, орыс ғалымдары И.И.Рычков, А.Алектров, ертеде Қазақстанға саяхат жасаған ағылшын ғалымы Э.Маккей, Венецияның саяхатшысы Марко Поло, неміс ғалымы А.Гумбольдт, неміс этнографы Рихтер Каргуц, француздың атақты жазушысы А.Дюма, ұлы Абайдың достары А.Янушкевич пен С.Гросс және тағы көптеген атақты ғалымдар өз еңбектерінде қазақтың ұлттық ойындары туралы шеберлікпен баяндаған. Атақты

орыс ғалымы, дәрігер - педагог Покровский А.А.: «ойын – күнделікті бала еңбегі, болашақ өмірдің бастамасы. Ойын үстінде баланың ертеңгі өмірге деген қабілеті байқалады» дей келіп, қазақ халқының ұлттық ойындарының, дене тәрбиесінің халық тәрбиесіндегі алатын орнын жан-жақты зерттеп, дәлелдеген. Халық мұғалімі Байтоғайұлы Балқайдың айтуынша, «адамның басынан өтетін өмірінің әр уақытындағы жазғы, күзгі, қысқы істелетін кәсібі сияқты тіршіліктің түрлері бар. Сол сияқты балалардың да өзіне меншікті бала кезінде істелетін істері бар. Ол ісі – жас уақытындағы ойын».

Спорттық ойындардың көбі адамзат қауымдастық құрып күн көру кезінен басталған. Олар табиғатта кездескен әртүрлі қиыншылықтарды жеңе білу үшін, өз бетінше тіршілікке қалыптасу үшін дене бітімінің мықты, денсаулығының жақсы болуы маңызды болған. Бұл шара адамдардың есейіп, өскен кезінде емес, жас кезінен бастап тәрбиенің нәтижесінде қанына сіңген. Бұл құбылыс бірте-бірте дами келіп, жеке бастың өз бетінше денесін шынықтыру жүйесін тудырады. Ал мұндай дене шынықтырулар өз кезегінде дамып, қалыптасып, әр түрлі ойындар мен дене жаттығуларын тудырды. Осылай ұлттық ойындар пайда болып, бір жүйеге келтіріліп, өз ережесі, шарттары пайда болды.

Әрбір ұлттық ойын балалардың бойындағы бір қасиетін дамытуға көмегін тигізеді. Олар: аяқ-қолдарының күшті болуы, ойлау қабілетінің жоғары болуы, шапшаңдық, алғырлық, табандылық, күштілік, ұжымшылдық, батылдық, қайраттылық, жігерлілік, мергендік, сезгіштік, т.с.с. адам бойындағы қасиеттердің көбі жас бала бойына ойын арқылы сіңеді. Ойын болғаннан соң оған қажетті құралдар қолда бар нәрселерден жасалған: ағаш, малдың сүйегі, малдың құмалағы, тас, мата, балшық. Халық арасында ұлт мәдениетінің бір саласы ретінде қалыптасқан ұлттық ойындар әлеуметтік – экономикалық жағдайдың өзгеруіне байланысты өзгеріп, дамып, жетіліп отырған.

Қазақ халқында ұлттық ойындардың көбі халық ауыз әдебиетімен тығыз байланысты болған. Себебі, көптеген ойындардың қимылы өз шартына байланысты сөздермен бірге жүргізіледі. Және ұлттық ойындардың бір ерекшелігі, ойын түрлері тек қана жыл мезгілдеріне байланысты болмай, баланың жасына да байланысты болған. Жас сәбилермен бір ойын ойналса, жасы есейе келе ойын түрлері өзгеріп, шарттары күрделеніп, атқаратын қимылдары да қиындай түседі. Осы дәстүрлі қағиданы ескере отырып ұлт ойындарын **төрт топқа бөлуге** болады.

**1. Жас балаларға арналған ойындар** (қимыл- қозғалысты дамытуға бағытталған)

**2. Танымдық ойындар** ( дүниетанымды кеңейтетін , логиканы дамытатын ойындар)

**3. Қозғалмалы ойындар** ( дене шынықтыруды дамытуға арналған)

**4. Ұлттық спорттық ойындар** ( жігіттердің күш қайратын сынайтын жарыстар)

Бағдарлама 34 сағатқа жоспарланған. Кіріспе және қорытынды сабақтардан басқа бірнеше бөлімдерден тұрады. Әр бөлімде әр түрлі қимылдағы ( баяу қимылды, тез қимылды, күшті керек ететін), ойлауды, басқа пәндерден алған білімдерін қажет

ететін ойын түрлері бар. Негізінен әдебиет, еңбек, тарих, саз сабақтарымен пәнаралық байланыс жүргізіледі. Сонымен қатар оқушылар Қазақстанның танымал спортшылары туралы деректерден бірнеше сабақ дәріс алады.

#### **Бағдарламаның мақсаты мен міндеттері:**

- Оқушыларды қазақ халқының ұлттық ойындарымен таныстыру;
- Салауатты өмір салтын насихаттау;
- Ойындар арқылы оқушылардың

тапқырлық, шапшаңдық, мергендік, ұжымшылдық қасиеттерін қалыптастыру ;

- Қазақстанның танымал спортшыларымен таныстырып, оларға еліктеу арқылы оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру.

Бұл бағдарлама дене шынықтыру мұғалімдері үшін көмекші құрал ретінде ұсынылады. Ұлттық ойындарды мектеп бағдарламасына енгізу арқылы біз жас ұрпақтың ұлттық мәдениетке деген құрметін оятып, олардың физикалық дамуына ықпал ете аламыз.

#### **«Айгөлек» бөлімі (7 сағат)**

Бұл бөлімге кіретін ойындар аз қимылды жаттығулар қатарына жатады. Бұл ұлттық ойындардың басты мақсаты - оқушылардың көздеп лақтырып, мешенге тигізуге немесе түсіруге, орнында тұрып белгілі шарт бойынша секіруге, лақтырылған затты қағып алуға, қысқа қашықтықта жүгіруге арналған қимылдарды орындауды үйретеді. Ойындар кезінде оқушылар тек қимылдық дағдыларды ғана емес, сонымен қатар тарихи және мәдени мағлұматтар алады. Әр ойынның шығу тарихы түсіндіріліп, қазақ халқының тұрмыс-тіршілігімен байланысы ашылады.

#### **Бөлімнің мазмұны:**

1. **«Айгөлек» ойыны (1 сағат)** – дәстүрлі қазақ ойыны, қимыл-қозғалысты дамытады.

2. **«Аңшылар» ойыны (1 сағат)** – нысанаға дәл тигізу, шапшаңдық қабілетін арттыру.

3. **«Арынды арқан» ойыны (1 сағат)** – секіру қабілетін жетілдіру.

4. **«Домалақ ағаш» ойыны (1 сағат)** – допты жермен домалатып бағыттауға үйрету.

5. **«Қамалды қорғау» ойыны (1 сағат)** – нысанаға дәл тигізу, көздеуді дамыту.

6. **«Түйілген орамал» ойыны (1 сағат)** – лақтыру, қағып алу дағдыларын жетілдіру.

7. **Қорытынды сабақ:** Ойындар жарысы (1 сағат) – оқушылар өздері үйренген ойындар бойынша жарыс ұйымдастырады.

#### **«Асық ойындары» бөлімі (4 сағат)**

«Асық ойындары» бөлімі (4 сағат)

Қазақ халқының асық ойындары – ұлттық мұраның маңызды бөлігі. Бұл ойындар балалардың ептілігін, дәлдігін, мергендігін және логикалық ойлау қабілеттерін арттырады. Сонымен қатар, асық ойындары қол моторикасын дамытып, көру және қозғалысты үйлестіру қабілеттерін жетілдіреді.

Бұл бөлімде оқушылар асық ойындарының әртүрлі түрлерімен танысып, олардың ерекшеліктерін меңгереді. Ойындардың шығу тарихы, қазақ халқының тұрмысымен байланысы, мал шаруашылығындағы рөлі де қарастырылады.

**Бөлім мазмұны:**

1. **«Алшы»** (1 сағат) – асықтың түсу әдістерін үйрену, дәлдік пен мергендікті дамыту.
2. **«Атбақыл»** (1 сағат) – қарсыластың асығына көздеп тигізу арқылы жеңіске жету.
3. **«Хан ату»** (1 сағат) – белгіленген хан асығын атып түсіру.
4. **Қорытынды сабақ:** жарыс (1 сағат) – оқушылар үйренген ойындарын қолдана отырып, өзара сайыс өткізеді.

**«Алтыбақан» бөлімі (7 сағат)**

**Алтыбақан** – қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі, ол тек ойын-сауық емес, сонымен қатар дене шынықтыру мен ептілікті дамытуға бағытталған. Бұл бөлімдегі ойындар қозғалыс белсенділігін арттырып, қол мен аяқтың күшін, тепе-теңдік сақтау қабілетін және мергендікті дамытады. Сондай-ақ, ұлттық ойындардың шығу тарихы, олардың қазақ халқының әскери өнерімен, тұрмысымен байланысы түсіндіріледі.

**Бөлімнің мазмұны:**

1. **«Ақсүйек» ойыны** (1 сағат) – қатысушылардың ептілігі мен жүгіру жылдамдығын дамытады.
2. **«Жаяу тартыс» ойыны** (1 сағат) – тепе-теңдік пен күштілікті жетілдіреді.
3. **«Арқан тартыс» ойыны** (1 сағат) – топтық жұмыс пен шыдамдылықты қалыптастырады.
4. **«Таяқ жүгірту» ойыны** (1 сағат) – қыс мезгілінде ойналатын, көздеп лақтыру дағдысын дамытатын ойын.
5. **«Белбеу тастау» ойыны** (1 сағат) – жылдамдық пен реакцияны арттырады.
6. **«Қарагие» ойыны** (1 сағат) – найза лақтыру техникасына ұқсас, мергендікке үйрететін ойын.
7. **Қорытынды сабақ:** ұлттық ойындар жарысы (1 сағат) – бөлім бойынша үйренген ойындар негізінде жарыс ұйымдастырылады.

## «Бәйге» бөлімі (7 сағат)

Қазақ халқының дәстүрлі бәйге жарыстары жылдамдық пен төзімділікті сынайтын ұлттық ойын түрлерінің бірі. Бұл ойындар шабандоздық шеберлікті, күш пен ептілікті, жылдам ойлау қабілетін дамытады. Бөлім аясында оқушылар ұлттық ат спорты ойындарының тарихымен, олардың ерекшеліктерімен танысып, тәжірибе жүзінде меңгереді.

### **Бөлімнің мазмұны:**

1. «**Аударыспақ**» (1 сағат) – күш пен икемділікті қажет ететін жекпе-жек түріндегі ойын.

2. «**Жамбы ату**» (1 сағат) – садақпен нысанаға дәл тигізуді үйрететін ойын.

3. «**Күміс алу**» (1 сағат) – шапшаңдық пен икемділікті дамытатын ойын, қатысушы шабу барысында жерден күміс тиынды немесе басқа затты алуы керек.

4. «**Тұмақ ұру**» (1 сағат) – шабандоз көзін байлап, қамшымен нысананы дәл тигізуге тырысады.

5. «**Жігіт қуу**» (1 сағат) – жылдамдық пен стратегияны қажет ететін ойын, онда жігіт қызды қуып жетуге тырысады.

6. «**Көкпар**» (жаяу нұсқасы) (1 сағат) – командалық ойын, мұнда қатысушылар доп немесе арнайы жасалған нысана үшін таласады.

7. **Қорытынды сабақ:** ұлттық ойындар жарысы (1 сағат) – бөлім бойынша үйренген ойындар негізінде сайыс ұйымдастырылады.

## «Қазақстанның танымал спортшылары» бөлімі (2 сағат)

### «Қазақстанның танымал спортшылары» бөлімі (2 сағат)

Бұл бөлімде оқушылар Қазақстанның атақты спортшыларымен танысады. Олардың жетістіктері мен спорттық жолы жас ұрпаққа үлгі болып, спортқа деген қызығушылығын арттырады. Сонымен қатар, оқушылар спорттың әртүрлі түрлері туралы мағлұмат алып, салауатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығын түсінеді.

### Бөлімнің мазмұны:

1. Қазақстандық Олимпиада чемпиондары мен жүлдегерлері (1 сағат)

- Дәулет Тұрлыханов (грек-рим күресі) – Олимпиада ойындарының жүлдегері, әлем чемпионы.

• Серік Қонақбаев (бокс) – әлем чемпионатының күміс жүлдегері, Олимпиада жүлдегері.

• Борис Александров (хоккей) – Олимпиада ойындарының қола жүлдегері.

• Владимир Смирнов (шаңғы жарысы) – Олимпиада чемпионы.

2. Әлемдік деңгейдегі қазақстандық спортшылар (1 сағат)

- Әмин Тұяқов (жеңіл атлетика) – Азия чемпионы, КСРО рекордшысы.
- Анатолий Храпатый (ауыр атлетика) – Олимпиада чемпионы, бірнеше дүркін әлем чемпионы.
- Владимир Вохмянин (тапаншамен ату) – Олимпиада ойындарының жүлдегері.
- Нелли Ким (спорттық гимнастика) – Олимпиада чемпионы, әлемдік жарыстардың жеңімпазы.

Сабақ өткізу әдістемесі:

- Әр спортшының өмірі мен жетістіктері туралы қысқаша мағлұмат беріледі.
- Оқушылар бейнематериалдар, слайдтар немесе баспа материалдары арқылы ақпарат алады.
- Қазақстандық спортшылардың жетістіктері талқыланып, олардың еңбекқорлығы мен қайсарлығы үлгі ретінде қарастырылады.
- Сабақ соңында оқушыларға «Қазақстандық спортшылардың жетістіктері» тақырыбында қысқа пікірталас ұйымдастырылады.

## Бағдарламалық күнтізбелік жоспар

	Бөлім атаулары	Сағат саны	Орындалатын	Пәнаралық байланыс
--	----------------	------------	-------------	--------------------

№	мен сабақтың тақырыбы	Барлығы	Дәріс	Практика	қимыл және қажетті құрал	
1	Кіріспе сабақ	1	1			
2	<b>«Айгөлек» бөлімі - 7 сағат</b>					
1	Айгөлек		1	1	Екі сызық. Жүгіру	Әдебиет, тарих, еңбек
2	Аңшылар				Шеңбер, доптар Лақтыру	
3	Арынды арқан		1	1	Арқан. Секіру	
4	Домалақ ағаш				Қақпа таяқ, домалақ шар (ағаш) Жермен домалату	
5	Қамалды қорғау		1	1	Көздеу, лақтыру. Доп	
6	Түйілген орамал				Жүгіру, лақтыру, қағып алу Орамал(тас түйілген)	
7	Ойындарды ойнату			1	Оқушылардың тілегі бойынша үйренген ойындарынан жарыс ұйымдастыруға болады.	
3	<b>«Асық ойындары» бөлімі - 4 сағат</b>					
1	Алшы		1		Асықтар. Көздеп ату	Тарих
2	Атбақыл		1		Асықтар. Көздеп ату, көтеру	



3	Хан ату		1		Асықтар. Көздеп ату.	
4	Асық ойындарынан жарыс өткізу			1	Асықтар.	
4	<b>«Алтыбақан» бөлімі - 7 сағат</b>					
1	Ақсүйек		1		Ақсүйек(ағаштан жасалған болуы мүмкін) Жүгіру, қуып жету	Тарих, еңбек
2	Жаяу тартыс		1		Арқан, белдемше. Күшпен тарту	
3	Арқан тартыс		1		8-10 м. Арқан, меже Күшпен тарту	
4	Таяқ жүгірту (қыста ойналады)		1		2-3м. таяқшалар, жарқабақ қар. Көздеп ату, лақтыру	
5	Белбеу тастау		1		Белбеу(екі бүктеліп есілген қол орамал) Жүгіру, қуып жету	
6	Қарагие		1		2-2,5м. сырық, мешен Сырықпен ату(лақтыру)	
7	Ойындар ойнату			1	Ойыншылардың қалауы бойынша қажетті заттарды оқушылар өздері дайындайды	
5	<b>«Бәйге» бөлімі - 7 сағат</b>					
1	Аударыспақ		1		Қол күшімен аударып жығу	Тарих, еңбек

2	Жамбы ату		1		Садақ, жамбы Көздеп атып тигізу	
3	Күміс алу		1		Орамалға түйілген күміс тиын, 2 көмбе. Атпен шабу немесе жүгіру	
4	Тұмақ ұру		1		Көмбе, 1-1,5м. қазық, тұмақ, көз байлайтын орамал, қамшы. Дәлдеп тигізу	
5	Жігіт қуу		1		Көмбе, сырық таяқ, тұмақ, белбеу(есілген орамал) Жылдамдыққа жүгіру	Еңбек
6	Көкпар (жаяу)		1		Жүні бар теріден жасалған зат, аттың бейнесі. Жүгіру, қолдың-аяқтың күші	
7	Ойындардан жарыс ұйымдастыру			1	Қажетті құралдарды оқушылар өздері дайындайды	
<b>6</b>	<b>«Қазақстанның танымал спортшылары» бөлімі -2 сағат</b>					
1	Д.Тұрлыханов, С.Қонақбаев, Б.Александров, В.Смирнов, А.Храпатый		1		Кітаптар, журналдар, слайдтар	
2	Ә.Тұяқов, А.Парыгин, В.Тихоненко,  Н.Ким, В.Вохмянин		1		Кітаптар, журналдар, слайдтар	
<b>7</b>	<b>«Тоғызқұмалақ» ойыны - 3 сағат</b>					

1	Ойынның шығу тарихы		1		Кітаптар, суреттер, слайдтар	Тарих
2	Ойынды үйрету		1		Ойын тақтасы	
3	«Тоғызқұмалақ» ойынынан жарыс			1	Ойын тақталары	
<b>8 Қорытынды бөлім - 3 сағат</b>						
1	Аз қимылды ойындар ойнату			1	Эстафета	
2	Көп қимылды ойындар ойнату			1	Эстафета	
3	Ұлттық ойындар спартакиадасы			1	Жарыс	
<b>Барлығы : 34 сағат.</b>						

### ***Ойындардың ережесі.***

#### ***Айгөлек***

***Айгөлек*** – қазақ халқының кең тараған ұлттық ойындарының бірі. Бұл ойын ашық аспан астында, көктем, жаз және күз мезгілдерінде ойналады. Қатысушылар саны шектеусіз, әсіресе балалар, жасөспірімдер мен жастар арасында танымал.

#### ***Ойын ережесі:***

- Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне қарама-қарсы қатарласа тұрады.

- Әр топтан бір ойыншы ойын басқарушы болып сайланады.

- Бірінші топ өлең айтып, қарсы топтан бір ойыншыны шақырады:

Айгөлек-ау, айгөлек,

Айдың жүзі дөңгелек.

Ақ терек пен көк терек,

Бізден сізге кім керек?

- Қарсы топ жауап береді:

Айгөлек-ау, айгөлек,

Айдың жүзі дөңгелек.

Ақ терек пен көк терек,

Бізге мұнда (ойыншының аты) керек!

- Аты аталған ойыншы шақырған топтың шебін бұзып өтуге тырысады.

- Егер өте алмаса, сол топтың құрамында қалады, ал бұзып өткен

жағдайда өз тобына бір ойыншыны қосып алып кетеді.

- Белгіленген уақыт ішінде қай топтың ойыншылары көп болса, сол жеңімпаз атанады.

### ***Аңшылар***

Бұл ойын ашық алаңда немесе кең бөлмеде ойналады. Ойынға барлық жастағы балалар қатыса алады.

#### ***Ойын ережесі:***

- Ойын алаңында үлкен шеңбер сызылады.
- Үш ойыншы “аңшы” рөлін алады және қолдарына доп беріледі.
- Қалған ойыншылар “үйректер” болып, шеңбердің ішінде қозғалады.
- Ойын жүргізуші “тоқта” деген белгі бергенде, барлық “үйректер” орындарында қатып қалады.
- Осы кезде “аңшылар” доппен “үйректерді” көздеп атады.
- Қозғалып кеткен ойыншылар немесе доп тигендер “аңшы” рөлін алады.
- Ойын бірнеше рет қайталанып, соңында ең көп “үйрек” атқан “аңшы” жеңімпаз болады.

### ***Қамалды қорғау***

Бұл ойын командалық рухты, қорғану және шабуылдау қабілеттерін дамытуға бағытталған.

#### ***Ойын ережесі:***

- Ойыншылар үлкен шеңбер жасап тұрады.
- Шеңбердің ортасына “қамал” (мосы немесе орындық) қойылады.
- Бір ойыншы қамал қорғаушысы болып тағайындалады.
- Қалған ойыншылар допты қамалға тигізуге тырысады.
- Қорғаушы допты қағып алып, қамалды қорғауы тиіс.
- Егер доп қамалға тисе, оны атқан ойыншы қорғаушы рөлін алады.

### ***Көтеріспек (Атбақыл)***

**Көтеріспек** – екі ойыншы арасында өтетін асық ойыны.

#### ***Ойын ережесі:***

- Әр ойыншы өзіне бір асық дайындайды.
- Бірінші ойыншы сақасын иіріп, екінші ойыншы дәлдеп тигізуге тырысады.
- Егер тигізсе, қарсыласы сол сақаның тұрған жеріне дейін оны көтеріп апаруы керек.
- Тигізе алмаса, келесі ойыншы өз кезегін алады.
- Кім асықты алысқа жылжытса, сол жеңімпаз атанады.

## *Хан (Хан ату)*

Бұл асық ойыны қатысушылардан дәлдік пен ептілікті талап етеді.

### *Ойын ережесі:*

- Әр ойыншы ойынға өз асығын қосады.
- Барлық асық жерге шашылады, ал біреуі “хан” ретінде белгіленеді.
- Ойыншылар кезекпен “ханды” көздеп атуға тырысады.
- Егер “хан” белгіленген күйінде тұрса, тек сол қалпында жатқан асықпен атуға болады.
- “Ханды” дәл көздеп атқан ойыншы асықты ұтып алады.
- Ойын барлық асықтар ұтылғанша жалғасады.

## *Ақсүйек*

*Ақсүйек* – қазақ халқының ежелгі ойындарының бірі.

### *Ойын ережесі:*

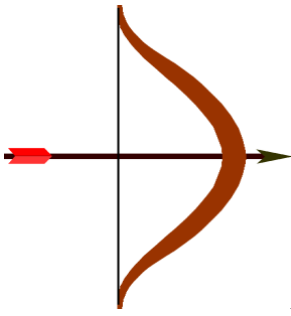
- Ойын түнде, ашық далада немесе көгалда ойналады.
- Ойыншылар екі топқа бөлінеді.
- Ақсүйек (сүйек немесе жарық зат) алысқа лақтырылады.
- Ойыншылар оны іздеп, кім бірінші тауып, көмбеге жеткізсе, сол жеңімпаз атанады.
- Ақсүйекті алып бара жатқан ойыншыны қарсыластары қуып жетіп, тартып алуға тырысады.

## *Қарагие*

Бұл ойын дәлдік пен қолдың икемділігін дамытуға бағытталған.

### *Ойын ережесі:*

- 15-20 метр жерге қазық қағып, оның басына қалпақ немесе басқа зат қойылады.
- Ойыншылар арнайы дайындалған жіңішке сырықпен (таяқпен) кезекпен нысананы көздеп атады.
- Қай ойыншы нысанаға көп тигізсе, сол жеңімпаз болады.



### *Жамбы ату*

**Жамбы ату** – қазақ халқының дәстүрлі ат үстіндегі жарыстарының бірі. Бұл ойын қатысушылардың мергендік, ептілік және жылдамдық қабілеттерін дамытуға бағытталған. Ойынға шабандоздар өз атымен және садағымен қатысады. Ертеректе бұл ойынға тек жігіттер ғана емес, қыздар да қатысқан.

#### **Ойын ережесі:**

- Ойын басталмас бұрын арнайы жамбы (металл немесе күміс зат) ілінетін жер дайындалады.
- Жамбы биіктігі 4-5 метрлік ағаш бағанаға көлденең ілінген жіпке бекітіледі.
- Қатысушылар 50-60 адым қашықтықта орналасқан көмбеден кезекпен жамбыны садақпен атады.
- Әр ойыншыға үш рет ату мүмкіндігі беріледі.
- Жеңіске жету үшін садақ оғы жамбыны емес, оның ілулі тұрған жібін қиып, жамбыны жерге түсіруі керек.
- Кім жамбыны бірінші болып атып түсірсе, сол жеңімпаз атанады.
- Жамбы қайта бекітіліп, ойын бірнеше мәрте қайталанады.

#### **Тұмақ ұру**

**Тұмақ ұру** – қазақ халқының дәстүрлі ойындарының бірі. Бұл ойын ат үстінде өткізіледі және қатысушылардың дәлдік, бағдарлау, шапшаңдық қабілеттерін дамытады. Ойынға қатысушылар саны шектелмейді, әр ойыншы өз атымен қатысады.

#### **Ойын ережесі:**

- Ойын алаңында жерге биіктігі ат бойындай қазық қағылады, оның басына тұмақ (бас киім) ілінеді.
- Барлық ойыншылар белгіленген сызық бойымен қатар тұрады.
- Әр ойыншы кезекпен ортаға шығып, көзі байланған күйде атына мінеді және қолына қамшы ұстайды.
- Қатысушы атпен шауып келе жатып, қамшымен тұмақты дәлдеп ұруы тиіс.
- Ойыншыға тұмақты үш рет ұруға мүмкіндік беріледі. Егер бірінші соққысы сәтсіз болса, тағы екі рет қайталап көруге болады.
- Барлық ойыншылар кезекпен қатысқан соң, тұмақты ең көп рет дәл тигізген ойыншы жеңімпаз атанады.

## **Көкпар**

**Көкпар** – қазақ халқының ұлттық ат спорты ойындарының бірі. Бұл жарысқа бірнеше шабандоз қатысып, олардың негізгі мақсаты – қарсыластарынан озу арқылы көкпарды (мал терісінен жасалған нысана) межеленген жерге жеткізу.

### **Ойын ережесі:**

- Ойынға қатысушылар атпен белгіленген сызық бойына қатар тұрады.
- Ойын жүргізушінің белгісі берілген соң, 50-60 адым жерге тасталған көкпарды алу үшін шабандоздар жарысады.
- Көкпарды бірінші болып іліп алған ойыншы межеленген жерге қарай шабады, ал қалғандары оны қуып жетіп, тартып алуға тырысады.
- Көкпар белгілі бір арақашықтықтағы көмбеге бірінші болып жеткізген ойыншының командасына ұпай жазылады.
- Ойын бірнеше рет қайталанып, әр айналым сайын жеңімпаз анықталады.

## **Қазақстанның танымал спортшылары.**

### **Дәулет Тұрлыханов**



**Қ**азақстанның еңбегі сіңген спорт шебері, КСРО-ның жеті дүркін, 1987 жылғы Еуропа, 1989 жылғы және 1987 жылғы әлем кубоктарының жеңімпазы, 1988 жылғы XXIV Олимпиаданың күміс жүлдегері, 1992 жылғы XXV Олимпиаданың қола жүлдегері.

Дәулет Тұрлыхановтың грек-римдік күресте зор табыстарға жетуіне әрі бапкер, әрі тәрбиешісі болған әкесі Болат Тұрлыхановтың ықпалы зор. Өзінің спортпен айналысқан ғұмырында Дәулет әлем жеңімпаздарымен сайысқа түсіп, көптеген жеңістерге ие болған. Үш Олимпиадаға қатысты. Сеулдегі Олимпиада Дәулет үшін біріншісі. Ол онда күміс жүлдегер атанды. Атлантадағы Олимпиадада Дәулет Тұрлыханов жарысқа да қатысты, бапкер де болды. Өз командасына және сол

Олимпиаданың жүлдегері болған шәкірті Юрий Мельниченкоға демеу бере білді.

## **Серік Қонақбаев**



**Қазақстанға еңбегі сіңген спорт шебері, 1979 және 1981 жылдары Еуропа жеңімпазы, 1982 жылғы әлем біріншілігінің күміс жүлдегері, 1979, 1981 жылдары әлем кубогының иегері, 1980 жылғы XXII Олимпиаданың күміс жүлдегері.**

Біздің елімізде бокс өткен ғасырдың 30 жылдары пайда болды. Клубтар мен саябақтарда көрсетілетін ойындар жастарды боксқа баулуда маңызы зор. Қазақстанның боксшылары әлемдік спорт тарихына өз табыстарымен енді. 1980 жылғы Олимпиадада әлемге танылған әдісқой боксшы С.Қонақбаев «кубиндік кедергіні» тойтарды. Жарты мәрелік жекпе-жекте кубалық Хосе Агилараны жеңді. Мәре жекпе жегінде аздаған артықшылығымен Серіктің қарсыласы тәжірибелі италияндық Олива жеіәске жетті. Серік Қонақбаев күміс жүлдегер атанды.

## **Нелли Ким**

**КСРО-ның еңбегі сіңген спорт шебері, КСРО-ның, Еуропаның бірнеше дүркін жеңімпазы, 1978, 1979 жылдарғы әлем жеңімпазы, XXI және XXII Олимпиадаларының жеңімпазы.**



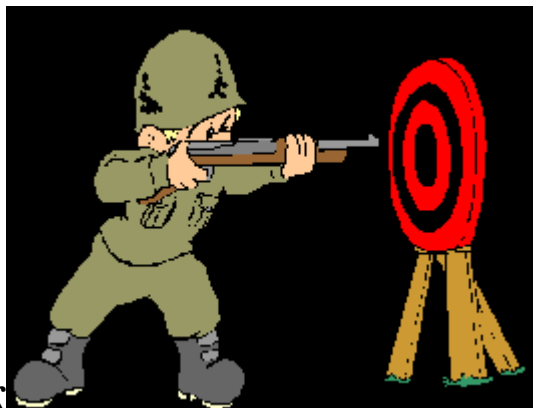
Елшілік пен қимыл арқылы әсемдікті көрсететін спорт түрі бар. Ол-гимнастика.

Нелли Шымкент өңірінде дүниеге келген. Үшінші сыныптан бастап



гимнастикамен айналысқан. Ол бойындағы табиғи дарынымен ерекшеленді. Екі жылдан соң Нелли спорт шебері бағдарламасы бойынша жарысқа түсті. КСРО халықтары Спартакиадасында алтын алқа тақты. Монреалда үш алтын алқаға ие болды: командалық біріншілік, еркін жаттығулар мен секіру. Көпсайыстан күміс алқа алды. Мәскеуде топтық біріншілікте және еркін жаттығуда екі алтын иемденді. Нелли Ким әлем спортының жарық жұлдызы.

## **Владимир Вохмянин**



**КСРО халықаралық дәрежедегі спорт шебері, 1982 жылғы Еуропа жеңімпазы, 1982 және 1986 жылдарғы әлем жеңімпазы, әлем кубогының иегері, XXV және XXVI Олимпиадаларының қола жүлдегері.**

Теміртаулық Владимир Вохмянин Қазақстаннан бірінші болып, тапаншамен тез атудан Барселонада өткен XXV Олимпиадада қола жүлдеге ие болды.

Бәрі де кәдімгідей басталған еді. 1974 жылы тапаншамен ату бөлімінде қабылдау жарияланды. Оны жас бапкер Анатолий Бабушкин жүргізді. Володя-алғашқы жазылған оқушылардың бірі. 1980 жылы КСРО кубогінде үшінші орынды алып, кейін Еуропа біріншілігіне қатысып, жастар арасында алтын алқаның иесі болды. Адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін тұрақты қозғалыс пен белсенді өмір салты маңызды рөл атқарады. Егер дене шынықтыруға жеткілікті көңіл бөлінбесе, бұлшықеттер әлсіреп, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Бұл қағиданы ежелгі ойшылдар да зерттеген. Мысалы, Аристотель өзіне тәжірибе жасап, күн сайын бір қолына батпан көтеріп, бір жылдан кейін сол қолының күші айтарлықтай артқанын, ал екінші қолының әлсіреп қалғанын байқаған. Бұл дене белсенділігінің адам ағзасына тікелей ықпал ететінін көрсетеді.

Табиғатта ұзақ өмір сүретін тіршілік иелері де бар. Мысалы, терек ағашы 300-400 жыл, қара қарға 300 жыл, ал тасбақа 200 жыл өмір сүреді. Ал адамдардың орташа өмір сүру ұзақтығы 50-70 жыл аралығында. Бұл айырмашылықтың себебі адамның өмір сүру салтына байланысты. Егер адам өз денсаулығына дұрыс күтім жасаса, дене белсенділігін арттырып, спортпен айналысса, өмір жасының ұзаруына ықпал ете алады.

Қазіргі таңда денсаулықты нығайту және ұзақ өмір сүру үшін салауатты өмір салтын сақтау негізгі қағидалардың бірі болып отыр. ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаев та бұл мәселеге ерекше көңіл бөліп, халықты белсенді өмір салтын

ұстануға шақырған. Бүгінгі күні Қазақстан халқының орташа өмір сүру жасы 70-тен асуы тиіс деген қағида бар.

Ұзақ өмір сүрудің негізі – қозғалыс

XVIII ғасырда белгілі француз дәрігері Тиссо: «Ауруды емдеудің ең жақсы жолы – қозғалыс, ал ешқандай дәрі-дәрмек қозғалысты алмастыра алмайды» деп атап өткен. Бұл пікір қазіргі заманғы медицинада да өз маңызын жоғалтқан жоқ. Ұзақ өмір сүру үшін адам дене белсенділігін сақтап, физикалық жаттығулармен айналысуы қажет.

Дене шынықтыру мен спорт тек жарыстарда жеңіске жету үшін ғана емес, ең алдымен денсаулықты нығайту мақсатында қажет. Алайда дене жаттығуларын шамадан тыс орындау да зиянды болуы мүмкін. Сондықтан әр адам физикалық белсенділікті өз денсаулығының ерекшеліктерін ескере отырып, реттеп отыруы керек. Жүктемені дұрыс таңдау, демалысты уақытында ұйымдастыру және дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының негізгі шарттары.

Қазақтың ұлттық ойындары да денсаулыққа оң әсер етеді. Олар дене қозғалысын дамытып қана қоймай, адамды ептілікке, шапшаңдыққа және төзімділікке баулиды. Ұлттық ойындарды ойнау – спортпен шұғылданудың табиғи әрі қызықты тәсілі.

### ***Қорытынды***

Денсаулықты сақтау – әр адамның жеке жауапкершілігі. Дене шынықтыру мен дұрыс өмір салтын ұстану тек физикалық жағдайды жақсартып қана қоймай, адамның психологиялық әл-ауқатына да оң әсер етеді. Сондықтан белсенді қозғалыс, спортпен шұғылдану және дұрыс тамақтану – ұзақ әрі сапалы өмір сүрудің негізгі кепілі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер :**

1.Б.Төтенаев. Қазақтың ұлттық ойындары.

Алматы, «Қайнар» баспасы, 1994

2.Б.Төтенаев. Дене шынықтыру дегенге...

«Білім және еңбек», 1974. № 4

3.Байпақов Себепбайдың қолжазбаларынан, ШҚО,

Зайсан ауданы, Қаратал селосының тұрғыны.

4.Т.Аткинсон. Путешествие в казахские степи,

«Простор», 1972, № 3.

5. Байтоғайұлы Малқай. Ермек – ңбек.

«Жаңа мектеп», 1929, № 11.

6.Қазақ Совет энциклопедиясы.

Ұлт ойындары. 2,3,5-10 томдары.

7.Б.Төтенаев. Қазақтың ұлттық ойындары – шетел ғалымдарының көзімен.

«Зерде», № 10.

8.С.Кенжеахметұлы. Жеті қазына, 1,2 кітап.

«Ана тілі» ЖШС. Алматы – 2002.

9.Жинақ. Дәстүрдің озығы бар...

Алматы, «Жалын»- 1981.

10. ҚР Білім және ғылым министрлігі ұсынған

«Сен білесің бе?» кітаптар топтамасы. Л. Антохина. «Қазақстанның танымал спортшылары».

«Аруна» баспасы, 2003.

## **Мазмұны**

1.Түсінік хат .....	4
2. Авторлық бағдарламаның мақсаттары .....	7
3. Бағдарламаның күнтізбелік жоспары .....	10
4. Ойындардың ережесі .....	13
5. Қазақстанның танымал спортшылары .....	21

6. Пайдаланылған әдебиеттер .....	25
-----------------------------------	----