

Зерттеу мақсаты

Оқушылардың дене тәрбиесінде ұлттық ойындарды қолданудың мүмкіндіктерін пайдалануды зерттеу



Зерттеу міндеттері

Оқушылардың ұлттық ойындарды қолданудағы жетістіктерін теориялық дәлелдеу

Зерттеу әдістері



**Мектеп оқушыларының 1 - 7
сыныптарында педагогикалық
тәжірибе жасауда ұлттық
ойындарды жіктеп, сыныптарға
енгізу**



Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабақтарында қолданудың әдістемесі

Ойын баланың өмірінде маңызды орын алады. Бірақ түрлі ойындардың арасынан шапшаң қимылды ойындарды айрықша бөліп айтуға болады, өйткені оларда барлық ойынға қатысушылар өте белсенді қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатыстырылады. Бұл әрекеттер ойынның ережелері мен ағымына байланысты және балалардың алдына үлкендер немесе олардың өзі қойған белгілі бір шартты мақсатқа жетуге бағытталған. Ауыл және қалада жастар арасында шапшаң қимылды ойындар кең тараған. Ешбір халық мерекелері оларсыз өткен емес.

Халық арасына көп тараған шапшаң қимылды ойындар өздігінен еркін пайда болды, олардың ұзақтығы шектелмеді, ойынның қарапайым ережелері, қимылдарға қойылатын талаптар ойынға қатысушылардың жалпы келісімімен қалыптасты, ойнаушылар әрқашан қай жерде, қашан ойнауды, қайда қашуға болатынын, жүргізушіге қанша адамды ұстап алу керектігін және т.с.с. өздері шешті.

Педагогикалық ойдың дамуына байланысты халықтық ойындардың ішінен тәрбиелік маңызы өте жоғарылары біртіндеп таңдалады. Ұзақ тәжірибенің арқасында олардың мазмұны айқындалып, ережелері қалыптастырылды, арнайы тәрбиелік мақсаттарды көздеген жаңа ойындар жасалды. Мазмұны мен балаларды ұйымдастыруы жағынан ойындардың сан алуандығы олардың ішінен күн мезгіліне, өткізілу шарттарына сай, балалардың жасына қарай, олардың дайындық деңгейін ескеріп, сондай –ақ педагогтың алдына қойған мақсаттарына тура келетіндей етіп таңдап алуға мүмкіндік береді.

Балалардың денін сауықтыру мен бекіту, қажетті қимылдарға бейімділігін қалыптастыру, балалардың көңіл-күйінің көтеріңкі болуына жағдай жасау, оларды тәртіп пен достық қарым-қатынастарға, өз құрдастарының арасында іс-әрекет жасауға баулу, олардың сөз байлығы мен сөйлеу дағдыларын жетілдіру – міне, педагогтың сан алуан ойындық тапсырмалар арқылы іске асыра алатын тәрбиелік мақсаттары. Халық ойындарын іс жүзінде өткізу оларды тереңірек зерттеп, іріктеуді қажет етеді. Халық ойындарына толыққанды сипаттама олардың пайда болуы мен дамуын, оларды этнографиялық зерттеуде, педагогикалық бақылау мен пікірлерге сүйене отырып зерделегенде ғана беруге болады. Этнографиялық зерттеулер барысында қазақтың ұлттық ойындарының пайда болуы мен дамуына ерекше мән беріледі. Ойындардың мазмұны халықтың өмірі мен тұрмысының өзгеруіне сай ауысып отырды. Қазақтардың ойындарына өз кезінде Орта Азия халықтарының ойындары әсерін тигізіп отырды, сол сияқты керісінше, кейбір Орта Азия халықтары қазақтардың бірқатар қызықты ойындарын өздеріне бейімдеді. Сіздердің назарларыңызға ұсынылып отырған қазақтардың ұлттық ойындары жоғары қызығушылыққа ие: бұл дене тәрбиесінің тамаша құралы; олар мазмұны мен сыртқы түрі жағынан да өте сан алуан. қазақтың ұлттық ойындары командалық және командалық емс деп бөлінеді. Кейбір ойындар спорттың түрлеріне және жергілікті ойындарға дайындық ретінде қолданылуы мүмкін. Осы жұмыстың негізгі мақсаты – кейбір қазақтың ұлттық ойындарын мектеп оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасында пайдалануға ұсыну.



Қазақтың ұлттық ойындарын оқушылармен жұмыста қолдану – бұл ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі мәселелерін табысты шегуге, олардың денсаулығын жақсартып, өмірлік маңызды қимылдық бейімділіктерін қалыптастыруға өте пайдалы. Олар оқушыларға белгілі бір тәрбиелік әсерін тигізеді: батырлық пен батылдыққа, табандылыққа, ұстамдылыққа, ұйымшылдыққа, жолдастық өзара көмекке, саналы тәртіпке үйретеді. Ұсынылған ойындар сауықтыру мәселелерін шешуге де өз үлесін қосады: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру икемділіктерін дамытады. Кейбір ойындар оқушыларға гимнастика, жеңіл атлетика және спорттық ойындарда алған біліктіліктерін жетілдіруге көмектеседі. Бұл ойындарды біз жеке спорт түрлеріне дайындық топтарына жіктедік.

Ұлттық ойындарда кейбір қиындықтар бар, оларды жеңу үшін оқушылар тиісті күш-жігер жұмсауы тиіс. Қазіргі заман педагогикасында білімділік және тәрбиелік мақсаттар өзара тығыз байланыста. Сондықтан, білімдік мәселелерді шеше отырып, тәрбиелік мақсаттарды орындаймыз, ойын барысында табандылық, ұстамдылық, сабырлылық, жеңіске деген құлшыныс сияқты көптеген тұлғалық қасиеттер қалыптасады. Қазақ ұлттық ойындарында ойыншылар арасында белгілі қарым-қатынастар орнататын ережелер бар. Әрбір ойында ойыншылар сол ережелерге сай әрекет етуі тиіс. Ақырында, сол ережелерге сай ойыншылар тиісті іс-әрекеттерді таңдауы керек болады.





УТТЫК ОЙУНУДАШ СИГАТМАШ ЖЕГ ОРАГА СЕЛТЕМЭТК ИВКЭУРА



«Әуе таяқ»

Әту жайы, құрал-жабдықтары:

Алаң. Ойынға таяқтар керек, ұзындығы

8 см, жуандығы 3-4 см және ұзындығы 70-80 см, жуандығы 3-4 см.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. әр команданың капитаны болады.

Ойын басталар алдында капитандар жеребе тартады – қайсы команда ойынды бастайды.

Командалар бір-бірінен 3 м қашықтықта қатар түзеп тұрады. Ойынды бастаушылардың қолында ұзындығы 8 см таяқтар.

Ойынның сипаттамасы.

Капитан таяқты құлаштап жоғары алысқа лақтырады. Екінші команданың капитаны оны мұқият бақылап тұрады да, таяқ лақтырылғаннан кейін ол өзінің таяғын (ұзындығы 70-80см) лақтырып, ұшып бара жатқан таяққа тигізуге тырысады. Егер ол тигізе алса, оның командасы ұпай алады, сөйтіп таяқты лақтыру кезегі алғашқы команданың келесі ойыншысына беріледі.

Ойын уақытпен шектеледі немесе келісілген ұпай санына дейін жалғасады.

Ережелері:

1. бір ойыншы таяқты бірнеше рет лақтыруға болмайды.
2. ойыншыларға таяқ лақтырылып жатқанда алаңда тұруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын кезінде қозғалыстағы нысанаға лақтыру икемділіктері жетіледі, дербестігі мен ынтасы артады, балалардың өзін-өзі сырттай бағалауын мүмкіндік жасалады, олардың ептілігі мен шапшаңдығы дамиды. басым қимыл-қозғалыстағы нысанаға таяқты лақтыру болып табылады.

Әдістемелік нұсқаулар.

Бұл ойынға көп ойыншының қажеті жоқ. Сондықтан ойыншылар саны 40 немесе одан да көп болса, олардың санын теңдей етіп 2-3 топқа бөлген жөн.

Бұл ойын гранат лақтыруға дайындық ретінде, сондай-ақ қозғалыстағы нысанаға лақтыру икемділіктерін жетілдіруге ұсынылады.

«Таяқ ойыны».

Өту жайы, құрал-жабдақтары:

Алаң. Ойынға ұзындығы 1,5-2 м ұшталған найза таяқтар керек.

Дайындық.

Ойынға қатысушыларқалыңдығы 0,5 м қабырға жасап алады.

Ойынның сипаттамасы.

Жарыс кезінде әрбір ойыншы белгіленген қашықтықтан қабырғаға найза таяғын бар күшімен лақтырады. Таяқ күшпен лақтырылса, ұшы қабырғаны тесіп шығады. Кімнің найзасы көбірек тесіп шықса, сол жеңеді.

Ережелері.

1. Найза таяқты жетекшінің нұсқауымен ғана лақтыру керек.
2. Кезекте тұрған ойыншылар таяқ лақтырылатын жаққа өтпеуі керек.

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл ойынға барлық ойыншылар белсенді қатыса алады. Ойын гранат және найза лақтыруға дайындық ретінде қарастырылады, өйткені лақтыру икемділіктерін жетілдіреді, қол күшін арттырады, шапшаңдық пен дәлдікті дамытады. Басым қимыл – лақтыру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Бұл ойынға ұлдар да, қыздар да қатысады. Қыздар үшін лақтыру қашықтығы қысқалау болады.

Ойынды күрделендіруге болады: таяқты ұзынырақ қашықтыққа екпінмен келіп лақтырсын. Мұндай әдіс ойыншыларға гранат және найза лақтыру икемділіктерін игеруге мүмкіндік береді.



«Шамаң келсе тартып ал».

Өту жайы, құрал-жабдықтар.

Алаң. Ойынға кішірек резина доп қажет.

Дайындық.

Ойыншылар алаңға сызылған сызықтың бойына қатарға тұрады.

Жүргізуші таңдап алынады. Ол резина допты алып, басқа ойыншылардың жанына тұрады.

Ойынның сипаттамасы.

Жүргізуші допты алаңға қарай барынша алысқа лақтырады. Басқа ойыншылардың барлығы допты қағып алуға ұмтылады. Допты бірінші тосып алған ойыншы сызықтан өту үшін кері қарай жүгіреді. Басқа ойыншылар одан допты тартып алуға тырысады. Егер допқа біреудің қолы тисе, оны жерге тастау керек. Онда допты кез-келген ойыншы жерден алуына болады.. допты сызықтан өткізе алған ойыншы жүргізуші болады. Басқалардан көбірек жүргізуші болған ойыншы жеңеді.

Ережелері.

1. Ойында итеруге болмайды. **2.** допты аяқпен тебуге рұқсат жоқ. **3.** Допқа біреудің қолы тигенде, оны бастапқы сызық жаққа лақтыруға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын қатысушылардан белсенділікті, байқағыштықты, ынта мен шапшаң ұғынуды талап етеді, шыдамдылық пен зеректікке тәрбиелейді, ынтаны арттырып, ұйымдастырушылық қабілеттерін оятады. Басым қимыл – жүгіру мен қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Ойын қатысушылар аз болғанда қызықты өтеді. Мүмкін болса, қатысушыларды қыздардың санын теңдей етіп екіге бөлген жөн.

Бұл ойынды командалық түрде де ұсынуға болады. Бұл жағдайда жетекші алынған ұпайлар санын жазып отыруы тиіс.



«Соқыр теке»

Өту жайы, құрал-жабдықтар.

Алаң. Спорт зал. Ойынға орамал керек.

Дайындық.

Ойыншылар қол ұстасып, дөңгелек құрайды. Үш, төрт адам дөңгелектің ішінде, олардың біреунің көзін ормалмен таңып қояды.

Ойынның сипаттамасы.

Дөңгелектің ішіндегі ойыншылар жүргізушіге жақындап келіп, оны түрткілеп қашады. Егер жүргізуші бредуді ұстап алып, оның кім екенін біліп қойса, онда ормалды шешіп, ұсталған ойыншының көзін таңады.

Ережелері.

1. Ойыншылар дөңгелектен шықпауы тиіс.
2. Жүргізушіні итеруге, аяқтан шалуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын қатысушылардан байқағыштықты, ынта мен шапшаң ұғынуды талап етеді, шыдамдылық пен шапшаң қимылдауға, батылдық пен зеректікке тәрбиелейді, қозғалысқа және бағытты өзгерте жүгіруге, қашуға, кеңістікте жылдам бағдар алуға үйретеді.

Әдістемелік нұсқаулар.

Бұл ойынды сабақтың соңында өткізген дұрыс, ойын балалардың зейінін жинақтап, демалдырады. Егер қатысушылар саны 40 адам болса, онда оларды 3-4 топқа бөліп, әр топта ойынды бөлек өткізу керек.

«Айгөлек»

Өту жайы, құрал жабдықтары:

Алаң. Үлкен зал. Құрал жабдық қажет емес.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлініп, қолдарын ұстасып, екі қатарға тұрады – 10-14 м. Командалар капитанын таңдайды. Ойын басталар алдында капитан қайсы командадан бастау үшін жеребе тартады.

Ойынның сипаттамасы.

Ойынды бастайтын «А» тобы өз капитанының басшылығымен «Б» тобына қарата мына өлеңді айтады:

«Айгөлек-ау, айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Қанжығадан қақ керек,
Тebiнгiден тер керек»

«Б» тобы өз капитанының басшылығымен былай деп жауап береді:

«Айгөлек-ау айгөлек,
Айдың жүзі дөңгелек.
Қанжығадан қақ керек,
Тebiнгiден тер керек»

«А» тобы: - «Шынжырды бұзыңдар»

«Б» тобы: - «Кіммен»

«А» тобы қарсы топтан бір ойыншының атын атайды. Аталған ойыншы «А» тобына қарай жүгіріп келіп, олардың қатарында тұрған екі қарсыласының ұстасқан қолдарын үзіп өтуге тырысады.

Ережелері:

Аты аталған ойыншыға қатарды айналып өтуге, білегін тосуға, қолдарға секіруге т.с.с. мүкін емес. Тұтқынға алынғандар оларды тұтқындаған ойыншының артында тұруы тиіс.

Тұтқынды босатып алуға болады. Ол үшін аталған ойыншы оны тұтқындағандардың қатарын үзіп өтуі тиіс.

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл ойында балалардың бойында күш-қуат, ептілік, табандылық дамиды. Олар жолдастарымен бірге шапшаң қимылдауға, өз жолдастарының қабілет қарымын шамалауға үйренеді. Басым қимыл жүгіру және қарсыласу.

Әдістемелік нұсқаулар.

Ойын кезінде балаларды қатарға күш-қуатына қарай дұрыс орналастыруға көңіл бөлу қажет. Осы мақсатта қатарларға күштілерді теңестіре бөлу керек.

«Тырналар»

Өту жайы, құрал-жабдықтар:

Дала. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық.

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. әрқайсысында ұлдар мен қыздардың саны бірдей болу керек. Ойынға ұзындығы 50-60 м, ені 10-20 м тегіс дала таңдап алынады. Оның екі басында екі «қала» белгіленеді, әрбір 10 м сайын сызықтар жүргізіледі. сызықтар саны ойыншылар санына тең болады. әрбір сызықтың тұсында бір ойыншы тұрады.

Ойынның сипаттамасы.

Төрешінің ысқырығымен батапқы «қаладан» екі капитан жүгіріп шығады. Сызықтың тұсында тұрған ойыншы қолын созып, «Тырау-тырау» деп айқайлайды, әрбір ойыншы өз ойыншысымен қол түйістірген соң 10 м ара қашықтықты жүгіріп өтіп, келесі ойыншының қолына жеңіл ұру арқылы оған эстафетаны беру керек. Ережелерді бұзбай, мәредегі «қалаға» бірінші жеткен команда жеңімпаз болады.

Ережелері.

Ойынды тек төрешінің белгісінен кейін бастау керек

Қате жіберген команда айып ұпайын алады.

Ойыншыларды басқа командаға қарағанда аралықтарды жылдам жүгіріп өткен және айып ұпайы жоқ немесе аз команда жеңеді.

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл ойында балалар ұжымдық түрде, ұйымшылдыпен қимылдауға дағдыланады, өйткені ойын мақсатқа жету үшін үйлесімді де бірлескен әрекетті талап етеді. Ойын эстафеталық беру икемділіктерін дамытуға және бекітуге жағдай жасайды, сондықтан эстафеталық жүгіруге дайындық ретінде қолдануға болады.

Балаларда шапшаңдықты, ептілікті, дербестікті және өз әрекеттерін жолдастарының әрекеттерімен үйлестіре білу қабілетін тәрбиелейді, жолдастық сезімдерін дамытады. Ойындағы басым қимыл эстафеталық жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Бұл ойын өзінің құрылымы жағынан күрделі. Сондықтан оның шарттарын түсіндіруден бұрын қатысушыларды қатарға тұрғызып, тапсырманы іс жүзінде көрсете отырып әңгімелеу керек. Ойынды өткізу үшін төрешілер керек. Олар тек қана ойыншылардың қателерін бақылап қоймай, оларға көмек беруі тиіс.

Ойын кезінде эстафетаны беру кезіндегі қателерді жөндеу керек.

Егер ойыншылар көп болса, оларды екіге бөліп, ойынды әрқайсысында бөлек өткізу керек.

«Ала күшік»

Өту жайы, құрал-жабдық.

Алаң. Құрал – жабдық қажет емес.

Дайындық.

Жеребе тастау арқылы ойыншылардың арасынан біреуі таңдап алынады да оған «Ала күшік» деп ат қойылады

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің ысқырығынан кейін «күшік» ойыншыларды қуып ұстай бастайды. «күшік» ұстап алған ойыншы «күшікке» айналады да, ол аулаушыға айналады. Осылай, ойын белгіленген уақытқа дейін жалғаса береді.

Ережелері.

ойын жетекшінің ысқырығымен басталып, аяқталады.
аулау кезінде ойыншыларды қолмен жұлқылауға, құшақтауға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын жүгіру шапшаңдығын, зеректікті, байқағыштықты дамытады. Ол балаларды аулаушының пиғылын алдан-ала сезіп, соған сай әрекет істеуге үйретеді. Басым қимыл қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Ойыншылар көп болса, оларды 2-3 топқа бөліп, әрқайсысында ойынды бөліп өткізу керек.

«Жігіт қуу»

Өту жайы, құрал жабдықтар.

Алаң. Жұмсақ арқан керек.

Дайындық.

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Жерге старт сызығы сызылады, одан соң 150 метрден қашық емес жерде оған параллель сызық сызылады да. Ұзын таяққа жалау бекітіледі. Жетекші әр топтан бір-бір ойыншыны шақырады да оның біреуіне арқанды тапсырады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекші шақырған ойыншылар старт сызығына тұрады да оның ысқырығынан кейін жалауға қарай жүгіре жөнеледі. Арқанды алған ойыншы онымен өзінің қарсыласын ұруға тырысады және мәре сызығына тезірек жетіп, онда арқанды тастап, өз тобына тезірек қайтуға ұмтылады. «Қарсыласы» арқанды жерден алып, қайтуға асығып бара жатқан ойыншыны қуып жетіп, оны ұруға тырысады. Егер ол мұны істей алса, жеңді, әйтпесе жеңіледі.

Дәл осылай жетекші екі-екі ойыншыдан шақыра береді де, алдыңғы жеңіп келген команданың ойыншысына арқанды береді.

Ережелері.

Ойын жетекшінің ысқырығынан кейін басталады.

Арқанмен басқа ұруға болмайды

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл – халық ойыны. Оны Қазақстанның барлық облыстарында ойнайды. Ойынға кең жерде қаша-қуалау тән болғандықтан, тек ашық ауада өткізіледі. Ойын кезінде жолдастық сезім, әрекеттердің үйлесімділігі, ұжымның алдындағы жауапкершілік, ұжым үшін өзін қиындыққа тігу қасиеттері дамиды. Сондай-ақ, ойыншылардың әрекетінен үлкен дербестік, командалық ұйымдастыру талап етіледі, бұл ұйымдастырушылық қабілетінің қалыптасуына тәрбиелейді.

Әдістемелік нұсқаулар.

Ойынның құрылымы өте күрделі, үлкен күш-жігер жұмсалады, бірақ ойыншылар тез үйренеді.

Белгілеген уақытта ең көп ұпай жинаған команда жеңімпаз болады. Қанша ұпайға дейін ойын жалғасатыны кеісім бойынша алынады. Сонша ұпай бұрын жинаған команда жеңеді.

«Орамал тастау»

Өту жайы, құрал-жабдықтар.

Алаң. Үлкен зал. Ойынға сүлгі керек.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Олар бір-бірінен 20-30 м қашықтықта қарама – қарсы тұрады. Жеребе бойынша командалардың біреуі ойынды бастайды. Оның капитанына сүлгі тапсырылады, ол сүлгі ойыншыға беріледі.

Ойынның сипаттамасы.

Сүлгіні алған ойыншы қарсыластар командасының алдына шығып, олардың қатарының алдынды көлденеңдеп жүре бастайды. Оған көлденеңінен үш реттен көп жүруге болмайды. Осы кезеңде ол байқап жүріп, сүлгіні бір ойыншының аяғының алдына тастай салып, өз командасына жүгіріп келіп қосылуы тиіс. Бірақ қарсыластары оны жіті бақылап тұрады да, аяғының алдына сүлгі тасталған ойыншы оны аласалып, қашып бара жатқанды қуып жетуге ұмтылады. Қашып келе жатқан ойыншы сүлгімен ұрмай тұрып өз командасына жетіп үлгірсе, онда ойынды жалғастыру құқығын екінші команданың ойыншысы алады. Ал егер қашқан ойыншыны ұстап алып, сүлгімен ұрса, ол тұтқын болады да, оны қуып жеткен ойыншы ойынды ары қарай жалғастырады. Кейде сүлгі аяқ алдына тасталады, бірақ қашып бара жатқанды ешкім қумайды. Онда сасып, орнында тұрып қалған ойыншы тұтқын болады да, сүлгіні тастауға ойынды бастаған команданың ойыншысы шығады. 10-15 минутта ең көп тұтқын ұстаған команда жеңеді.

Ережелері.

Қатардың алдынды көлденеңдеп үш реттен артық жүруге болмайды.

Сүлгіні ойыншының аяғынан алысқа емес, алдына лақтыру керек.

Қателерге айып ұпайлары беріледі.

Қатені аз жіберген және ең көп тұтқын ұстаған команда жеңеді.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын шапшаң жүгіруге, ынтаға, ептілікке тәрбилейді.

Әдістемелік нұсқаулар.

Жетекші ойыншыларды ұлдар мен қыздарды теңдей етіп екі командаға бөлуі керек.

Жетекші нәтижені дұрыс шығару үшін тұтқындар санын және айып ұпайларын жазып тұруы қажет.

«Үшінші артық»

Өту жайы, құрал-жабдықтар.

Алаң, спорт залы. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық.

Ойыншылар бірінің артына бірі тізіліп тұрады да, әрқайсысы өзінің алдында тұрған ойыншының белінен ұстайды. Жүргізуші ең алдыңғы ойыншыға қарама-қарсы тұрады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің нұсқауымен жүргізуші тізбектің бір оң жағынан, бір сол жағынан жүріп шығып, ең соңындағы ойыншыны ұстап (отырғызуға) алуға тырысады. Егер ұстай алса, ол тізбекте бірінші болады, ал ұсталған жүргізуші болады. Ойын осылай жалғаса береді.

Ережелері.

Жүргізуші жетекшінің рұқсатымен ғана жүгіруді бастайды.

Ойын кезінде қолды белден төмен түсіруге болмайды.

Ойыншылар бір-біріне кедергі жасамауы керек.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын ынта мен қозғалыс реакциясының дамуына жағдай жасайды. Ептілік пен күш-қуат жетіледі.

Басым қимыл бағдарын өзгерте отырып жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Егер ойыншылар саны 40 болса, оларды 2-3 топқа бөліп, ойынды бөлек өткізу керек.

«Қамал үшін күрес».

Өту жайы, құрал-жабдықтар.

Алаң, зал. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Алаңның немесе спорт залдың ортасында диаметрі 5-7 дөңгелек сызылады. Жеребе бойынша бір команда «шабуылшы», екіншісі «қорғанушы» деп белгіленеді. Дөңгелек – қамал.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің белгісі бойынша «шабуылшы» команда дөңгелекке кіруге, ал «қорғанушы» команда оларды кіргізбеуге бар күшін салады.

Ережелері.

Күш қолдануға болады – қарсыласты көтеріп алып дөңгелекке кіруге болады. қарсыластарды итеруге, әдістерді қолдануға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын күш, ептілікті, табандылықты қалыптастырады. Жетекші белгілеген әдісті қолдана отырып, түрлі бұлшық ет топтарының күшін дамытуға болады. Басым қимыл – қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар.

Белгілі бір уақыттан кейін командалардаң орнын ауыстырып тұру қажет. Дөңгелекке ең көп ойыншысы кірген команда жеңіске жетеді.

«Күштілер мен ептілер»

Өту жайы, құрал-жабдықтар

Тегіс алаң, зал. Құрал – жабдық керек емес.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Тегіс алаңда диаметрлері 6,4 және 2 м үш дөңгелек сызылады. Командалар жеребе тастайды, сонан соң олардың бірі (таңбалаушылар) кіші және орташа дөңгелектердің арасына орналасады, ал екіншісі (тартып алушылар) – үлкен дөңгелектің сыртына орналасады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің белгісінен кейін таңбалаушылар басқа команданың ойыншыларын таңбалауға ұмтылады – қолымен «қарсыласты» аяғын тізеден төмен ұстап алуға, ал тартып алушылар «қарсыласын» қолынан ұстап, үлкен дөңгелектің сыртына тартып шығаруға тырысады.

Тартып алынған ойыншы «қарсыластарының» арасында тұрады да, оны құтқарғанша, яғни өзінің командасы таңбалағанша ойынға қатыспайды. Тартып алушы команданың таңбаланған ойыншысы ең кіші дөңгелектің ішінде тұрады. Оны да командасының ойыншысы құтқаруы мүмкін. Ол үшін оған қол тигізу керек. Егер таңбалаушылар «қарсыластарының» барлығын таңбаласа, олар жеңеді. Ал тартып алушылар барлық таңбалаушыларды үлкен дөңгелектің сыртына тартып шығарса, онда олар жеңімпаз болады.

Ережелері.

Белгі бергенге дейін «таңбалаушыларға» «қарсыластарын» таңбалауға болмайды. Аяқтың тізеден төмен жағын ғана таңбалауға болады.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын шапшаңдықты, ептілікті тәрбиелейді. Дербестікті, ынтаны, батылдықты, тапқырлықты қалыптастырады. Ойында бірлесе қимылдау жолдастық қарым қатынастарға тәрбиелейді. Басым қимыл – қарсыласу және күресу.

Әдістемелік нұсқаулар.

Ойын кезінде ойыншыларды дөңгелектерге дұрыс орналастыру маңызды. Ойыншылардың орнын өзгертіп отыру керек.

«Белбеу».

Өту жайы, құрал-жабдықтары.

Ұзындығы 40-50 м алаң. Ойыға өрнекті сүлгі немесе белбеу қажет.

Дайындық.

Ойыншылар екі топқа теңдей бөлінеді. Старт сызығынан жартылай қашықтықта жерге өрнекті сүлгі немесе белбеу тасталады. Алаңның ақырында диаметрі 1 м дөңгелектің ішіне жалау қойылады. Әр команда өзіне капитан таңдайды. Ол өз командасының ойыншыларын нөмірмен орналастырады.

Ойынның сипаттамасы.

Жеребе бойынша ойынды бастайтын команда капитаны кез-келген нөмірді атайды. Екінші команда капитаны өз командасының кез-келген нөмірін атайды. Осы нөмірлі ойыншылар төрешінің белгісінен (ысқырық немесе қол сілтеу) кейін старт сызығынан белбеуге қарай жүгіре жөнеледі. Белбеуге бірінші жетіп оны қолына алған ойыншы кешігіп келгенді белбеумен сабай бастайды., ол дөңгелектің ішіндегі жалауға қарай қашады. Оған белбеудің әрбір тигені ұпай саналады. Қашқын барынша қатты жүгіріп, өзіне белбеуді тигізбеуге тырысады. Белбеумен қуып келе жатқан тек жалау тұрған дөңгелекке дейін ғана қуалайды. Осы жерге жеткенде ол белбеуді дөңгелектің ішіне тастайды. Қашып келген жылдам белбеуді алып, оның өзін кері қарай қуалай жөнеледі және оны барынша көбірек белбеумен ұруға әрекет жасайды. Қашқынға белбеу тимесе, ұпай саналмайды.

Ережелері.

Жетекшінің белгісіне дейін белбеуге жүгіруге болмайды.

Белбеумен басқа ұруға болмайды.

белбеуді тек дөңгелектің ішіне тастау керек.

Кері қарай қуу бұрынғы жатқан тұспен жалғасады.

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл ойын спринт жүгіруіне дайындық болып табылады және ойыншыларда шапшаңдықты, қозғалу ептілігін тәрбиелейді. Басым қимыл – қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Төрешілер бос құлаштаулардың есепке алынбауын мұқият қадағалайды. Жетекші жеңіп алынған ұпайларды мұқият жазып отыруы тиіс. Ұпай саны артық команда жеңеді.

«Лақтырып ұста»

Өту жайы, құрал-жабдықтары.

Алаң, спорт зал. Ойынға волейбол добы және тұзағы бар жұмсақ жіп керек.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлінеді де бір-бірінен 10-15 м қашықтықта қарама – қарсы қатарға тұрады. Лақтыру снаяды жасалады – волейбол добына тұзағы бар жуан жұмсақ жіп байланады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің белгісінен кейін бір команданың ойыншылары тұзақ арқылы допты айналдырып, екінші команданың ойыншыларына қарай лақтырады. Егер олар допты тосып алса, оны лақтырған ойыншы «қарсыластарына» тұтқынға барады, ал егер «қарсыласы» допты тосып аламаса, онда өзі тұтқынға түседі. Ойын белгілеген уақытқа дейін өтеді. Тұтқынды көп ұстаған команда жеңіске жетеді. Егер белгіленген уақытқа жетпей бір команданың барлық ойыншылары тұтқынға түсіп қалса, ойын аяқталады да екінші команданың ойыншылары жеңімпаз деп табылады.

Ережелері.

Допты қарсыласқа қарай лақтыру керек. Егер ойыншы допты қарсыласының басынан асыра лақтырса, онда өзі тұтқынға барады.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойында допты шапшаң лақтыру және тосу қимылдары орындалады. Қозғалу икемділігі дамиды, ұжымдық сезімтәрбиеленеді. Басым қимыл – допты лақтыру және тосу7

Әдістемелік нұсқаулар.

Бұл ойын аз ойыншылармен қызықты өтеді. Сондықтан ойыншылар 40 болса, оларды 4 топшаларға бөлу керек, сонда 2 ойнаушы топтар болады ойынды волейболға дайындық ретінде пайдалануға болады.

«Жаяу көкпар»

Өту жайы, құрал-жабдықтары.

Ұзындығы 50-60 м, ені 20-25 м тегіс дала. Ойынға нығыздалған доп немесе ормалға түйілген құм.

Дайындық.

Даланың басы мен ақырының орта тұсында диаметрі 1 м екі дөңгелек сызылады. Даланы бойлай орта сызық сызылады. Командалар даланың ортасында қатарға тұрады да олардың әрқайсысында қақпашы сайланады. Қақпашылар қарама-қарсы дөңгелектерден орын алады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің ысқырығынан кейін ойыншылар сыйды бір-біріне ұзата отырып, оны өз қақпашысына жеткізуі керек. Қақпашыға әрбір жеткізген сыйға команда ұпай алады.

Белгіленген уақытта ең көп ұпай жинаған команда жеңімпаз аталады.

Ережелері.

допқа талас кезінде ойыншылар бір-бірінің киімінен тартпауы, шалмауы және күрес тәсілдерін қолданбауы тиіс.

2. Қақпашыға дөңгелектен шығуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын кезінде оқушылар ұжымда ұйымдасқан түрде әрекет етуге үйренеді: ұйымдасқан түрде жүгіру, бір мезгілде қимылдау, ойынға жылдам кірісу. Күш-жігер, батылдық, шапшаңдық және тапқырлық дамиды.

Басым қимыл – қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Оқушылардың ережелерді сақтауын қадағалау керек. Жетекші жеңімпаз команданы анықтағаға дейін ұпайлар санын мұқият жазып отыруы тиіс. Бұл жасөспірімдерге арналған ойын.

«Шабандоздар жарысы»

Өту жайы, құрал жабдықтары.

Алаң, спорт зал. Құрал жабдық керек емес.

Дайындық.

Залда немесе алаңда параллель сызықтар сызылады, олардың арасы 20 м. Ойыншылар екі командаға бөлінеді (барлығы 4 топша), қайсы топ «ат», ал қайсы топ «шабандоздар» болатынын анықтау үшін жеребе тасталады. «Шабандоздар» «аттарға» мінеді де, колоннаға тұрады.

Ойынның сипаттамасы

Жетекшінің белгісі бойынша «шабандоздар» екінші сызықтан өтіп, алға ұмтылады, «шабандоздар» мен «аттар» орын ауыстырады да, бірінші сызықтан өте кері қарай жүгіреді, «шабандоз» өз командасының екінші «шабандозының» арқасын қолымен қағады, енді ол алға ұмтылады. Осылай, ең соңғы «шабандоз» бірінші сызықтан өткенге дейін ойын жалғаса береді.

Ережелері.

Тек жетекшінің ысқырығынан кейін жүгіру керек. «Шабандоздар» мен «аттар» екінші сызықты кесіп өткеннен кейін ғана ауыстырады.

Ойынның педагогикалық мәні.

Бұл ойында оқушылар ұйымшылдықпен қимылдауды үйренеді, өйткені ойын мақсатқа жету үшін үйлесімді бірлесе әрекет етуді талап етеді, жолдастық сезім қалыптасады. Күш-қуат, шыдамдылық, ептілік дамиды. Басым қимыл-жүкпен жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар

Жетекші топтарға бөлгенде аттар мен шабандоздардың салмақтары шамалас болуын қадағалау керек. Ойынды ұзаққа созға болмайды, өйкені ол өте шаршатады.

«Тоқта»

Өту жайы, құрал-жабдықтары.

Алаң. Ойынға резина доп керек.

Дайындық.

Ойыншылар дөңгелене тұрады да, реттік нөмірмен санасады. Ортада доп ұстаған жүргізуші тұрады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің белгісінен кейін жүргізуші допты лақтырады да, бір нөмірді атайды.

Нөмірі аталған ойыншы допты ұстауға тырысады, ал басқа ойыншылар алаңға шашырай қашады. Допты ұстай салып, ойыншы «тоқта» деп айқайлайды. Барлығы жеткен жерінде қозғалмай тұрып қалады. Жүргізуші допты кез-келген ойыншыға лақтырып тигізуге тырысады, ал ал ол бір орында тұрып, допты тигізбеуге әрекет істейді. Егер жүргізуші допты тигізсе, онда сол ойыншы жүргізушіге айналады. Ал тигізе алмаса, ойын жалғаса береді.

Ережелері.

белгі бергенге дейін ойыншыларға шашырай қашуға болмайды.

«Тоқта» деген командадан кейін орнынан қозғалуға болмайды

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын кезінде спринт жүгіру және нысана көздеу икемділіктері жетіледі. Шапшандық және ептілік қажет.

Басым қимыл – қозғалыстағы нысанаға доп лақтыру.

Әдістемелік нұсқаулар

Ойыншылар саны көп болса, онда ойынды екі дөңгелекте бір мезгілде өткізген дұрыс. Жетекші барлық ойыншылардың ойынға белсенді араласуын қадағалауы қажет.

«Атқыштар»

Өту жайы. Құрал-жабдықтары.

Алаң. Ойынға кішірек резина доп керек.

Дайындық.

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Алаңда 15-20 м дөңгелек сызылады. Жеребе бойынша бір команда допты алып, дөңгелекті айнала қоршап тұрады. Екінші команда дөңгелектің ішіне орналасады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің белгісінен кейін сырттағы ойыншылар доппен іштегі ойыншыларды «таңбалай» бастайды. «Таңбаланған» ойыншы ойыннан шығады. Ойын белгіленген уақытқа дейін жүргізіледі. Сол уақыт ішінде барлық ойыншыларды немесе көбірек ойыншыларды доппен ұрып шығарған команда жеңіске жетеді.

Ережелері.

доп ұшып келіп тиген ойыншы ғана «таңбаланған» деп есептеледі.

алаңдағы сызықты басуға болмайды.

допты тосуға болады, бірақ тоса алмаған ойыншы «таңбаланған» деп саналады.

қолға допты ұстап алып жүгіруге болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойында барлық ойыншылар белсенді. Ойын жолдастықты сезінуге үйретеді (бір шешімге келу үшін келісім, жолдастарын қолдау, мақсатқа жету үшін бірлесе қимылдау).

Батылдық, тапқырлық, ойлау, шапшаңдығы, ептілік және шапшаң қимылдау қасиеттері дамиды. Сол сияқты, қозғалыстағы нысанаға лақтыру және допты тосу икемділіктері жетіледі.

Әдістемелік нұсқаулар.

Жетекші ойыншылардың әрекетінің үйлесімді болуын қадағалауы керек: допты бір-біріне жиі беру және ыңғайлы кезде қарсыласына лақтыру керек.

«Қасқыр мен ешкі».

Өту жайы, құрал-жабдықтары.

Алаң, спорт зал. Құрал-жабдық керек емес.

Дайындық.

Алаңның немесе спорт залдың бір шетіне сызық – бұл ешкілердің тұрағы, ал алаңнаң екінші жақ шетінде тағы бір сызық – қасқырлардың апаны жүргізіледі. Екінші сызыққа параллель етіп тағы екі сызық сызылады, олардың ара қашықтығы 1-2 м, ол жайылымды білдіреді.

Ойынның сипаттамасы.

Жүргізуші «Ешкілер жайылымға шығады деп айқайлайды!». Ешкілер жайлымға шығып жайлы бастайды. Жетекші «Ешкілер, үйге қайт, төбе артында қасқыр бар!» деген пәрменнен кейін ешкілер өз тұрақтарына қарай жүгіреді. Қасқырлар апанынан шығып ешкілерді қуалайды. Ұсталғандар ойыннан шығады. Ешкілерді ең көп ұстаған қасқыр жүргізуші деп белгіленеді.

Ережелері.

ешкілер тұрағына жүргізушінің «Ешкілер, үйге қайт, төбе артында қасқыр бар!» деген сөздерінен кейін жүгіреді.

қасқырлар ешкілерді сызықтың сыртында ұстамайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойында оқушылар белгі бойынша қимылдауға, жүргізушіні құрметтеп, бағынуға үйренеді. Батылдық шапшаңдық қимыл бағдарлануы дамиды. Басым қимыл – қаша жүгіру.

Әдістемелік нұсқаулар.

Оқушыларды табандылық пен батылдықты тәрбиелеуге көп көңіл бөлу керек. Педагогикалық мақсатта «қасқырлар» барлық «ешкілерді» ұстағанша, ұсталған «ешкілерді» бір шетке отырғызып, демалдыру керек.

Қарсыласыңды көтеру.

Өту жайы, құрал – жабдықтары.

Алаң, спорт зал.

Дайындық.

Ойыншыларды екі – екіден жұптап бөлу керек (салмақтары шамалас болатындай етіп),

бұл ойыншылар бір-біріне арқа түйістіріп тұрып, қолдарымен теріс іліністіріп ұстасады.

Ойынның сипаттамасы.

Жетекшінің ысұырығымен ойыншылар қарсылық көрсете тұрып, бір-бірін жерден көтеріп алуға күш салады.

Ережелері.

Бір-бірін тек ысқырықтан кейін көтереді.

Аяқтарымен серігінің аяқтарын шалуға болмайды.

Ойынның педагогикалық мәні.

Ойын күш-қуатты, шапшандықты, шыдамдылықты және табандылықты тәрбиелейді.

Салмақты көтеру әдісіне байланысты, жетекшінің белгілеумен, әр түрлі бұлшық ет топтарын жетілдіруге болады.

Басым қимыл-қарсылық, күрес.

Әдістемелік нұсқаулар.

Жетекші көтеру әдісінің дұрыс орындалуын қадағалау керек, өйткені ойыншылар жеңу мақсатында көтерудің түрлі әдістерін қолданып жіберуі мүмкін.

Қорытынды

Ұлттық ойындардың тәрбиелік мүмкіндіктерін қарастырғанда оны дене тәрбиесінің ажырамас бір атрибуты ретінде ежелгі тарихи кезеңдерден бірге даму барысын, өзгеріс үдерістерін де үнемі назарда ұстаймыз. Әр ұлттық ойында сол халықтың жағрапиялық ортасы мен экономикалық жағдайы, тәлім-тәрбиелік ерекшеліктері көрініс береді. Оған қоғам дамуындағы түбегейлі өзгерістер де ықпал етеді. Мұның айқын көрінісін қазақ ұлттық ойындарының даму барысан байқауымызға болады. Отарлық дәуірге енгеннен бастап, қазақ ұлттық ойындары жаттығу-үйрену деңгейімен шектелуге жәжбүр болды. Ал кеңестік кезеңде ол өзінің құлдырау шегіне жетті. ҚР тәуелсіздік алғаннан бері қарай ұлттық ойындарды оқу-тәрбие үрдісіне енгізу қолға алына бастады.

Мұғалім ұлт ойынының мазмұнын, ойналу тәртібін, мақсатын жете білуімен қатар, оқу жылының басында оқу материалында пайдаланатын ұлт ойындарын тиісті тақырыптарға сәйкес белгілеп, пән бірлестігінің отырысында қарап, күнтізбе тақырыптық жоспарға енгізуі тиіс. Ұлт ойынын сабақтың қай кезінде қолдану тиімділігін анықтап, негізгі оқу материалымен ұштастыра білу абзал. Оқушылардың жас ерекшелігіне қарай ойынның тәрбиелік мүмкіншілігін танып білуге дағдыланудың маңызы зор. Ойынды тез әрі жылдам меңгертудің жолдары мен әдістерін алдын ала белгілеудің де мәні зор.

Ұлт ойындарының бойында тұтас педагогикалық үрдістің негізі бар. Бұл үрдістің құрамына оқу, оқыту, білім беру, тәрбие, дамыта оқытып, дамыта тәрбиелеу үрдістерінің табиғи бірлігі жатады. Оның дидактикалық негіздері кімге нені қалай оқыту керек деген мәселені қамтитыны белгілі. Осы орайда оқушы өз іс әрекетін саналы түрде білуі мұғалімнің педагогикалық шеберлігімен тікелей байланысты екенін ескеруіміз керек. Оқу мақсаты білу болса, оған қозғашы күш - түрткі. Ойын түрткісі – жеңіс, ол шиеленіскен тартыс негізінде көрініс береді. Баланың осы жеңіске деген ұмтылысы оның дене күшін дамытуға, ақыл-ойын арттыруға, үздіксіз еңбек негізінде іс-әрекетін қалыптастыруға себепкер болады.

Баланың дамуы күрделі қайшылықтары бар ішкі және сыртқы факторлар жиынынан тұрады.

Олар - тұқым қуалаушылық, орта және тәрбие. Тұқым қуалаушылық адам бойындағы мүмкіндік нышандардың даму бағыты мен аясын белгілейтін ішкі факторға жатады. Ал орта мен тәрбие өзара байланысы сыртқы факторларды құрайды. Ұлт ойындарын саналы түрде пайдаланудың нәтижесінде жоғарыдағы факторлар үйлесімі іске асырылады. Сабақтың мазмұны байытылып, оқушының білімге деген ынтасы артып, таным аясы кеңіп, өмірге құштарлығы күшейеді. Дене шынықтыру сабағы осы мақсатта құрылып, ал ұлттық ойын дене шынықтыру сабағының сапасын арттырмақсатында қолданылуы тиіс. Және осы орайда әр сыныптағы жас ерекшеліктері де ескеріледі. Біз осыған байланысты бастауыш, негізгі, жоғарғы сынып оқушылары үшін дене шынықтыру сабағында пайдалануға болатын ұлттық ойын түрлеріне және оларды өткізу жолдарына біршама тоқталдық. Олардың тәрбиелік қызметтері мен өзіндік ерекшеліктері декөрсетілді. Мысалы, «Қасқыр қақпан» ойыны баланың тілін, есте сақтау қабілетін дамытып, ақыл-ойын өсіреді, ұйымшылдық, патриоттық сезімін қалыптастырады және саптық қозғалыс дағдыларын меңгеруге жәрдемдесетіндіктен, бастауыш сынып оқушылары үшін аса қолайлы ойын түрі деген тоқтамға келдік. «Үлек пен таяқ», «Қара кие», «Қоян», «Қырықаяқ», «Кім жылдам» және т.б сондай көптеген ойын түрлерімен таныстыра отырып, оларды жүргізу ережелері мен қолдану амалдары таныстырылды. Ойны түрлері әр сынып сайын күрделене түсетіндігі нақты мысалдар арқылы көрсетілді.

Қазақ ұлттық ойындарының дені арнайы жабдықталған бөлме мен құрал-жабдықтарды қажетсінбейді. Сондықтан оларды қажет уақытында кез-келген орында ойнай беруге болады. Және әр ойынның уақыт мөлшері де шамалы. Сонымен бірге бұл ойындардың тек дене шынықтыру ғана емес, жастардың әр жақты дамуына да тиімді әсері бар.