

**Кабылбаев Нурлан Тенизбаевич**

**Дене шынықтыру пәні мұғалімі**

**Дене тәрбиесінде ұлттық ойындардың маңызы**

Мектеп болмаса, ұлттық сана, ұлттық ойлау, ұлттық ғылым-білім болмайды. Сондықтан келешегімізде өркендететін, тәуелсіздігімізді баянды ететін, елдігімізді әлемге танытатын ұрпақ даярлап шығару, біздің ата-баба рухы алдындағы, болашағымыз алдындағы қасиетті борышымыз.

Оқушыны дамыту әдіс-тәсілдері сан алуан болып келеді. Оның басты әдіс тәсілі қозғалыс.

Ұлттық ойындарға көп қозғалыстан тұратын ойындар жатады. Ойыншылардың мақсаты мен іс-әрекеті ойынның сюжетіне байланысты. Ережелер қатысушының құқығы мен міндеттерін көрсетеді, ойынның барысын және оның нәтижесін анықтайды. Қозғалысты талап ететін ойындар өздігінен және шығармашылық іс-әрекетімен сипатталады. (бұл белгілі бір нәрсемен ойналуы мүмкін).

Сюжет, ережелер және қозғалыс іс-әрекеттер ойынның мазмұнын құрайды. Ойынның мазмұны ойынның шартымен сипатталады, яғни көздеген мақсатқа жету үшін қатысушылар көптеген шара қолданады, бұл ойын процесін қанағаттандырады.

Ойынның мазмұны мен формасы алдын-ала төмендегі әдістемелік (методикалық) ерекшеліктермен анықталады: 1) бейнесі; 2) ережемен шектелетін іс-әрекеттің еркіндігі; 3) қимылды толық қозғалыстың мобилизациялық мүмкіндіктерімен орындау (жарыстың элементтері); 4) қатты қинамау, күш жігерді есептемей еркін қозғалу; 5) жағдайдың кенеттен өзгергіштігі; 6) қимылдың шығармашылық инициятивтігі (сонымен қатар, келісіп дұрыс қадағалай білу); 7) басқа ойыншылармен қатар топтағы өзінің ролін білу. 8) берілген тапсырманы орындауды іс-әрекетті дұрыс таңдау білу.

Қозғалыс ойындарының бұрыннан қалыптасқан құрама бөліктері (мазмұны, формасы, методикалық ерекшеліктері). Мұны дене тәрбиесіндегі маңызды қаражаттарының бірі ретінде қарауға мүмкіндік береді. Бұл қаражат педагогикалық тәжрибеде (практикада) дұрыс қолданса, дене тәрбиесіндегі маңызды метод болады.

Педагогикалық тәжрибеде ойнау методы дене тәрбиесіндегі тапсырмаларды орындауда, сонымен қатар, спорттық дайындықтарда көмекші қаражат ретінде кеңінен қолданады. [ 1, 75 ].

Ойынның шарты, ережесі қатысушылардың саны әр түрлі болуы мүмкін. Ойыншыларда арнайы дайындық талап етілмейді. Өзінің мақсатына және мазмұнының ерекшеліктеріне байланысты мұндай ойындар балалар үшін қолайлы. 7-9 жаста балаларда еліктеу басым болады: олар естіген, көрген, білгендерін драматизациялауға, қимылдарды қайталауға әуес болады. 7-9 жастағы балалардың ойындарының көбі жан-жағындағы көрген іс-қимылдарын қайталаудан туады. Бірақ, бұл ойындардың маңызы тақырыбы мектеп жасына дейінгі балаларға қарағанда тереңірек болады. Бұл ойындардың кейіпкерлері балалардың өзінің ұнамды жақтарымен толықтырылады.

Кішкентай оқушылардың сөз сөйлеуінің деңгейі оларға бір ауыздан сөзді белгілі бір ритмде іс-қимылмен байланыстыра отырып айтуы көптеген ойындарда оларға жақсы көңіл-күй сыйлайды.

7-9 жастағы балалардың қабылдау мүмкіндігі басында ұйқысыз, тұрақсыз болады. Олар ойынды қалай ойнау керек екендігін түсінуге тырыспай негізгі қимылдарды қосымша қимылдардан айыра алмайды. Сондықтан, ойынның реті бұзылуы мүмкін. Бұл ойынды дұрыс игеруге байланысты бұндай жағдайлар жәймен сирей бастайды.

7-9 жастағы балалардың назары да тұрақсыз; олар бір іс-әрекетті ұзақ уақыт меңгере алмайды. Осылайша кішкентай оқушылардың ойындары тез өзгеріп отырады, яғни бір ойыннан екінші ойынға тез ауысады.

Осы жастағы балалардың есте сақтау қабілеті жоғары бірақ, балалар өздеріне қызықты нәрсені жақсы есте сақтап қалады. Олар ойындағы белгілі бір жағдайдағы приемдарды жақсы есте сақтап қалады және оларды өздері ұқсас жағдайларда қайталай алады, олар оқытушының бейнелей көрсеткен түсініктемелерін, сонымен қатар, олар ойнауды үйренген ережелерді есте сақтап қалады. Балалар сәтті және сәтсіз қимылдардағы эмоциялық толқуларды ұзақ уақыт ұмытпайды.

Қоғам болып өткізген ойындар балаларда ойын үстінде бір-бірімен бірге отырып қимылдауға деген қызығушылықты артады.

Мұндай ойындар қатысушылар арасындағы қарапайым қатынастардан тұрады. Бүкіл ұжым болып қиыншылықтардан өту ойынға қатысушыларға жақсы көңіл-күй сыйлайды.

Басшысы жоқ ойындарда ойыншылар бұл ұжымдағы өзінің орнына таласады.

Басшысы бар ойындар қатардағы ойыншылардың басшылардың іс-әрекетіне немесе олардың іс-әрекеттерінің кейбір элементтеріне қарсы біріккен күресіне айналады.

Ойынға назарын толық аудармай және осы жастағы балалардың еріктік қасиетінің нашар дамуы балаларға, ойынның ережесіне ол ойынға белсенді араласуына және аз ғана уақытта ойын нәтижесін анықтауға тежеу болады. Еріктік қасиетін толық көрсетпеуге балалардың іс-әрекетінде белсенділіктің дамуы өзімшілдігі ойынды өзі үшін ( ойынды өзінің жолдастарына карағанда көптеген маңызды рольдерде ойнап топты жетектеу және тағы да сол сияқты) ойнауға әкеп соқтырады.

7-9 жастағы балалардың сүйек буын аппараты тегіс және иілгіш. Олар бір жақты қысымнан үлкен бұлшықеттік күш жұмсаудан сонымен қатар, дененің ұзақ уақыттық статикалық жағдайынан диформацияға ұшырайды. Оның бұлшықеттері әлсіз болып келеді, әсіресе (дененің) кеуденің артқы және алдыңғы бұлшықеттері. [ 2, 64 ].

Кішкентай оқушылардың жасының ерекшеліктері оларға орын ауыстыру, беру, ауыр заттарды лақтыру (құм толтырылған доп) және тартылу сияқты ойындарды ойнауға мүмкіндік бермейді.

Және де бұл жаста балаларға бір қалыпты қимылмен және денені ұзақ уақыт бір қалыпта сақтаумен байланысты ойындарды ойнамаған жөн.

Балаларға үлкен бұлшықет топтарын қатайтатын ойындар пайдалы. 7-9 жастағы балалардың жүрек қан тамыр жүйесінің құрамының ерекшеліктері және функциялары оларға қозғалыс іс-әрекеттерін барынша көрсететін қимылды ойындар өткізуге мүмкіндік береді, бірақ дем алыспен үзіліс жасайтын ұзақ емес ойындар. Көп қозғалғанына қарамастан балалар тез жалығады. Бұл күшін шексіз жұмсаудың әсерінен, орталық жүйке жүйесінің функцияларының толық жетілмеуінің салдарынан. Дегенмен, қимылды ойындар балаларға қимылдың дәлдігін арттыруды бұлшықеттің сезімдерін, аймактық және уақыт сезімін жетілдіре түседі. 7-9 жастағы балаларға ойынның жағдайына байланысты іс-әрекетті бір жерден екінші түрге тез ауыстыруды талап ететін ойындар қызығырак болады. [ 3, 48-70 ].

7-9 жастағы балаларды сыртқы күштің әсеріне әр түрлі қимылмен жауап беру мүмкіндігі жақсарады. Бұл уақытта дененің тез орын ауыстыруы бұдан жайырақ қалыптасады. Сондықтан оларға орынды тез ауыстырумен қатар, тез реакцияны да талап ететін ойындар қолайлы болады: кенеттен токтағанда әр түрлі қосымша тапсырмалар берілетін допты біреуге тез беретін ойындар, қозғалыс бағытын жаңарту және өзгерту.

Мектеп программасында ойындар маңызды орын алады. Олар жан-жақты денені дамытуда ең маңызды рольдердің бірі болып табылады.

Дене тәрбиесі сабағындағы қимылды ойындар сабаққа байланысты тапсырманы орындауға бағытталады, оның мазмұны өтетін материалмен тығыз байланысты. Сабақта балалардың дайындығын, ағзаның функцияларының ерекшеліктерін, сыныптың тәртібін сонымен қатар, сабақ өтетін жердің жағдайын ескере отырып, ойынды ұйымдастырған жөн.

Ойындағы әр түрлі қозғалыс іс-әрекеттерін пайдалана отырып ойыншыларда аймақтық уақытты – қатынастарын дұрыс бағалау мүмкіндігін дамыту керек. Оқушыларда назарын аударуға көмектесу керек (бір уақытта көптеген нәрсені қабылдап оған қайтара жауап беру мүмкіндігі). Сонымен қатар, әр түрлі ұсақ заттармен өткізілетін ойындар аз роль ойнамайды ( доп, қалта т.б.). Ойындағы мұндай жаттығулар тактілік және бұлшықет – қозғалыс жаттығулар тактілік және саусақтардың қозғалысын дамытуға көмектеседі.

Әр ойынның барысында ойыншыларға бұл ойынның денсаулыққа маңызын, гимнастикадан оқу материалын меңгеруге жеңіл атлетикадан, шаңғымен дайындықтан және оқу мен еңбекке деген ең жақсы дайындыққа маңызын түсіндіру керек.

Қимылды ойындарды қолдану қозғалысты үйрету мақсатында және қозғалыс қасиеттерін дамытуға арналған тапсырмалар мен тығыз байланысты болу керек. Бұл жағдайда оқушының жасының ерекшеліктерін және жалпы физикалық дайындық деңгейін ескеру керек.

Ептілікті тәрбиелеу үшін таныс ойындардың мазмұнын жаңарту керек, қимылдың координациясына арналған жаңа тапсырмалар қою, ойынды жеке адамның немесе ұжымның іс-әрекетіне қарай ережені қиындата түсу керек. Жылдамдықты тәрбиелеу үшін жиі өзгеріп отыратын жағдайға байланысты тез қозғалыспен жауап беретін ойындар өткізу, оның қосымша тапсырмалармен қиындату сонымен қатар, тез жылдамдықпен 15-30 метр ара қашықтықтықты жүгіріп өтетін ойындар пайдалы – жылдамдық және күштілік қасиеттерін тәрбилеуде жылдамдықты және күшті көбірек жұмсайтындай етіп уақытты және ара қашықтықты жәймендеп өсіру (алдыңғы сыныптармен салыстырғанда), сонымен қатар және күштің қысымын арттыратын ойындардың уақытын ұзарту керек. [ 4, 30-80 ].

Қимылды ойындар баланың бойының өсуіне, оқушылардың жасына байланысты ағзаның маңызды функциялары мен жүйелерінің дамуына сонымен қатар, дұрыс тік тұруды қалыптастыруға көмектесу керек. Ойындарда біз қимылдың негізгі түрлерін көреміз: жүріс, жүгіру, секіру, лақтыру. Әр түрлі кедергілерден өту. Таза ауада ойнау денсаулыққа жақсы әсер етеді. Бала ойнау кезінде жетіледі, шартты рефлекстер пайда болады жэне агзамен коршаган орта арасындагы байланыс күшейеді. Балалар ойын кезінде өздерінің дене қозғалысының қасиеттерін қанағаттандырады.

Ойындардың ең қызықты факторлары жарыс элементтері болып табылады. «Бос орын» немесе «артық» сияқты қарапайым ойындарда ойыншылардың жеңіске деген талпынысы көрініп тұрады: шеңберді тез жүгіріп өту, өзінің қарсыласына жетіп алу немесе озып кету. Сонымен қатар, әр команда немесе топтың қатысушылары жақсы нәтиже көрсетуге және жеңіске жетуге талпынатын балаларды топ қылып немесе команда қылып жарыстыру ойындары маңызды. Осы орайда белгіге байланысты топтың барлық ойыншылары қозғалады («Күн мен Түн»).[ 5, 1-72 ].

Ойында ойыншылардың іс-әрекетін түсіндіретіндей нақты ережелер маңызды рол атқарады. Нақты ережелер ойыншының іс-әрекетін реттейді, артық қозуды тоқтатады және ойыншыларда ойынға деген қолайлы эмоция тудырады.

**Әдебиеттер**

1.С.Е.Дайрабаев, Е.М.Мұхиддинов «Спорт және дене тәрбиесі теориясы» Оқұ құралы.-А.: Білім, 2008.

2.Абишев К.С. «Ұлттық ат ойындары»- Алматы, 2009.

3.Матущак П.Ф., Мухиддинов Е.М. «Казахша курес» Уч. Пособие.- Алматы: Рауан, 1995.

4.Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. теория и методика здорового образа жизни: Учебное пособие.- А.: 2004.

5.Адамбеков К., Кульназаров А., Касымбекова С. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи.-А.,2004.