

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Қазақтың ұлттық ойындары - дене тәрбиесінің негіздері

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.03.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/177250/>

Намазбаев Мирас Келдибекович

№54жалпы білім беретін мектеп» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Кіріспе

Қазақ халқының ұлттық ойындары – ұлттың мәдени мұрасы мен ұлттық болмысының көрінісі. Ойындар балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесін қалыптастыруда, күш-жігерін жетілдіруде, шапшаңдық пен ептілікті дамытуда маңызды рөл атқарады. Көшпелі өмір салты ұстанған ата-бабаларымыз ұрпақ тәрбиесінде ойындарды тек көңіл көтеру құралы ғана емес, дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі ретінде қолданған.

Ұлттық ойындардың дене тәрбиесіндегі маңызы

Қазақтың ұлттық ойындары баланың денсаулығын нығайтып, қимыл-қозғалысын дамытумен қатар, психологиялық және әлеуметтік бейімделуіне оң әсер етеді. Бұл ойындар дене мүшелерін шынықтырып, ептілік, төзімділік, шапшаңдық секілді қасиеттерді жетілдіруге ықпал етеді.

1. Шапшаңдық пен ептілікті дамытатын ойындар

- Аударыспақ – салт атпен күресетін ойын, ол күш пен ептілікті

талап етеді.

- Көкпар – шабандоздық пен батылдықты шыңдайтын командалық ойын.
- Теңге ілу – жылдамдық пен дәлдікті қажет ететін ат үстіндегі сайыс.

2. Күш пен төзімділікті арттыратын ойындар

- Бәйге – ат спортының бір түрі, шабандоздың төзімділігі мен атқа міну шеберлігін дамытады.
- Қазақша күрес – күш пен әдіс-тәсілді жетілдіретін ұлттық күрес түрі.
- Арқан тартыс – топтық ойын, дененің үйлесімді жұмыс істеуін, күш пен бірлікті нығайтады.

3. Зеректік пен тапқырлықты арттыратын ойындар

- Алтыбақан – жастардың бас қосып, көңіл көтеретін ұлттық ойыны.
- Тоғызқұмалақ – ойлау қабілеті мен логикалық есептеуді дамытатын ойын.
- Ақ сүйек – түнде ойналатын, қырағылықты дамытатын ойын.

Ұлттық ойындарды қазіргі заманғы дене тәрбиесінде қолдану

Қазіргі таңда қазақтың ұлттық ойындары мектеп бағдарламаларында дене шынықтыру пәніне енгізіліп, түрлі спорттық жарыстарда кеңінен насихатталуда. Сонымен қатар, ұлттық ойындар дене тәрбиесінің бір бөлігі ретінде спорттық кешендер мен сауықтыру орталықтарында қолданылады.

Қорытынды

Қазақтың ұлттық ойындары – тек ойын-сауық қана емес, дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі. Бұл ойындар жас ұрпақтың физикалық, психологиялық, әлеуметтік дамуына оң ықпал етіп, ұлттық рух пен

патриоттық сезімді күшейтеді. Сондықтан ұлттық ойындарды дене тәрбиесінде кеңінен қолдану – ұлттық мәдениетті сақтап, ұрпақтан-ұрпаққа жеткізудің маңызды жолы.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Әубәкіров, М. “Қазақтың ұлттық ойындары.” Алматы: Рауан, 1992.
2. Төтенай, Т. “Қазақ спортының тарихы.” Алматы: Білім, 2004.
3. Ахметов, Б. “Қазақтың дәстүрлі ойындары.” Астана: Фолиант, 2010.
4. Сейітқазиев, А. “Ұлттық ойындар – тәрбие құралы.” Алматы: Мектеп, 2018.
5. ҚР Білім және ғылым министрлігі. “Дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасы.” Нұр-Сұлтан, 2020.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.