



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР «МОЛОДЕЖЬ»

Методическое пособие

Развитие национальных видов спорта и народных игр

АСТАНА
2013

УДК 373
ББК 74.200.55
Р 19

*По заказу Комитета по делам молодежи
Министерства образования и науки Республики Казахстан*

Р 19 Развитие национальных видов спорта и народных игр: Методическое пособие /
Редакционная коллегия: *К.М. Хамчиев, Ж.К. Буканова, Ж.К. Каримова, Г.Т. Ильясова,
Л.В. Кирилинская.* –
Астана: ТОО «Шикула и К», 2013. – 40 с. – на русском языке.

ISBN 978-601-7507-07-7

Методическое пособие подготовлено «Научно-исследовательским центром «Молодежь».

В настоящем пособии, предназначенном для педагогов, учителей физической культуры, тренеров и студентов высших физкультурных учебных заведений представлено описание казахских народных видов спорта и подвижных игр, на основе которых показаны ключевые методы по формированию здорового образа жизни у старшеклассников 13-18 лет.

ISBN 978-601-7507-07-7

УДК 373
ББК 74.200.55

*«Сегодня спорт – это имидж всей страны»
«Для достижения успеха нужно быть здоровым.
Нет здоровья – ничего не в радость»*

Нурсултан Абишевич Назарбаев



ВВЕДЕНИЕ

*Только здоровая нация может
называться конкурентоспособной*
Н.А. Назарбаев

В Стратегии «Казахстан – 2050» Президент страны Н.А. Назарбаев особо подчеркнул: «Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации».

Сегодня в Казахстане активно проводится государственная политика по развитию физической культуры и спорта. Целями отраслевой Программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 годы являются устойчивое развитие физической культуры и спорта, одной из приоритетных задач указанной Программы – развитие массового спорта.

Важными видами массового спорта являются национальные виды спорта, способствующие формированию здорового образа жизни.

Следует отметить, что сегодня национальными видами спорта занимаются около 170 тысяч человек (в 2009 году – 123 тысячи человек). Активному развитию национальных видов спорта способствуют проведение ежегодных чемпионатов, республиканских и международных турниров, Игр народного спорта на призы Президента Республики Казахстан, открытие в спортивных школах и клубах отделений по национальным видам спорта. Однако на фоне повышения интереса у молодого поколения к спорту в целом наблюдается снижение интереса к национальным видам спорта. Причинами этого являются низкая популярность национальных видов спорта в молодёжной среде и отсутствие специалистов по обучению национальным видам спорта.

Несмотря на достижения казахстанской спортивной науки, концептуальные подходы внедрения в учебную практику традиционных казахских видов спорта не находят продолжения в современной теории и методике физического воспитания.

Это обстоятельство обуславливает насущную потребность использования этих видов в системе физического воспитания общеобразовательных школ Республики Казахстан.

Необходимость использования и популяризации казахских национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений среди школьников обусловлена не только запросами детей, национальными, региональными и возрастными особенностями их развития, но и социальной политикой государства по формированию здорового поколения.

Широкое использование казахских национальных видов спорта и подвижных игр во время учебных и внеурочных занятий будет способствовать не только существенному улучшению физического развития, физической подготовленности школьников, привитию навыков здорового образа жизни, укреплению здоровья и снижению уровня заболеваемости, но и нравственно-патриотическому, духовному воспитанию старшеклассников.

Спорт в Республике Казахстан является важнейшим компонентом всестороннего развития личности. Сегодня молодёжь, будучи наиболее передовой и прогрессивно развивающейся частью социума, особое внимание уделяет спорту, поскольку прекрасно осознаёт исключительное значение спорта в формировании здорового образа жизни.

В методическом пособии *«Развитие национальных видов спорта и народных игр»* («*Ұлттық спорт – салауатты өмір бастауы*» әдістемелік құралы), предназначенном для педагогов, учителей физической культуры, тренеров и студентов высших учебных заведений представлено описание казахских народных видов спорта и подвижных игр, ключевые методики по формированию здорового образа жизни у старшеклассников 13-18 лет через занятия национальными видами спорта.

Цель – популяризация здорового образа жизни среди старшеклассников через занятия национальными видами спорта.

Задачи:

- анализ истории возникновения и развития национальных видов спорта в Казахстане;
- изучение методик обучения старшеклассников национальным видам спорта;
- выявление степени влияния национальных видов спорта на духовные и физические качества учащихся старших классов.

Глава I.

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Материал, представленный в данной главе может служить дидактической основой проведения уроков истории, истории Казахстана, казахского языка и литературы, физической культуры для старшеклассников, а также внеклассных мероприятий.



В условиях борьбы за независимость и суровой кочевой жизни у казахского народа сложилась самобытная система физического воспитания и формирования здорового образа жизни. В основе её лежали национальные виды спорта и подвижные игры. Их состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств, необходимых кочевнику-шаруа и воину-сарбазу.

Особенно большой популярностью пользовались конно-спортивные игры. Конь составлял подвижную основу кочевого хозяйства и являлся олицетворением красоты, чистоты и скорости.

Древние люди Центральной Азии занимались охотой. С ней были связаны основные стороны жизни человеческого общества. Охота в данный период создала особые свойства в природе человека, влияя на его физическое строение, и развила многие его способности: дальноркость, меткость глаза, осторожность, наблюдательность и т.д. В этот период в высшей степени развилась физическая сила человека и выносливость.

Охота в первобытном обществе требовала прежде всего развития таких двигательных навыков, которые можно назвать естественными, – это навыки в беге, лазании, прыжках, переноски тяжестей и т.д. Находясь все время в условиях воздействия естественных сил природы, человек закалялся в борьбе с нею. Эта суровая повседневная борьба за существование требовала от человека физических качеств и разносторонней двигательной деятельности.

Однако роль охоты заключалась не только в формировании этих качеств. Она имела огромное значение и в духовном развитии, ибо возросшая двигательная активность охотника могла служить одним из стимулов для более высокого становления умственных способностей человека.

В позднем палеолите при раскопках находят копьеметалки. Их применение говорит о том, что охотничьи действия древних людей стали носить более сознательный характер, и их культура поднялась на более высокую ступень.

В период неолита появляются лук и стрелы. Их появление в качестве основного охотничьего орудия, а также использование усовершенствованных каменных орудий создают условия для перехода к приручению животных, к развитию новых форм культур.

Физические упражнения становятся важным средством воспитания. Им был занят весь коллектив родового общества, предъявляющий к своим членам достаточно высокие требования в области физического развития. Одновременное обособление различных видов трудовой деятельности людей по половым признакам делает этот процесс все более дифференцированным. Сказанное подтверждается данными по истории культуры народов Средней Азии и Казахстана. Игры (в том числе и спортивные) как мальчиков, так и девочек приобретают особую специфику, определяемую их будущим положением в системе половозрастного разделения труда. Все более популярными становятся состязательные игры, путем которых наиболее успешно осуществлялось развитие физических и умственных способностей детей.

Исторические сведения подтверждают, что переход из одной возрастной группы в другую был связан с выполнением определенных требований на ловкость, смелость, стойкость и умение применять их в естественных условиях окружающей среды.

Требования и определенные виды испытания в области физического воспитания были широко распространенным явлением данной эпохи. Причем они были направлены на овладение необходимыми в жизни навыками и способностями. Например, у древних гуннов мальчики сначала учились стрелять из лука пташек и зверьков, ездить верхом на баране, а затем стрелять зайцев и лисиц и употреблять их в пищу. В дальнейшем подростки, умеющие владеть луком, поступали в конницу.

Посвящения – один из древнейших ритуалов, зафиксированных археологами и этнографами у многих народов в самых разных местах земного

шара. Посвящения состояли из целого цикла обрядов, проводимых в течение ряда лет в несколько стадий. Например, у среднеазиатских народов бывала первая самостоятельная езда верхом в три года или первое участие в конных скачках в семь лет.

Посвящения носили общественный и воспитательный характер, потому что они были направлены на то, чтобы подготовить детей, подростков, юношей и ввести их в общество полноценных и полноправных людей в соответствии с их возрастными способностями. Последовательно они становились наездниками, охотниками, воинами.

Элементы физической культуры в древнем обществе пронизывают все стороны общественной жизни. Причем, физическая культура еще в этот период была освящена разного рода обычаями, обрядами и традицией.

Возникают новые состязательные игры, отражающие приемы и способы приручения диких животных и их одомашнивание. Так, известные по археологическим материалам культовые игры с быком генетически связываются с тем этапом развития первобытного общества, когда в его жизни начинает играть важную роль скотоводство.

Популярными в этом периоде становятся физические упражнения и развлечения с применением игральных костей – *астрагалов*. Эти кости использовались в подвижных играх, с помощью которых воспитывались такие физические качества, как ловкость и меткость.

В 1970 году казахстанские археологи при раскопках древнего поселения периода III-IV веков до нашей эры обнаружили различные шарики, специально выполненные для игры. В результате тщательного исследования они пришли к выводу, что шарики служили для игры в *тоғызқұмалақ*.

Приручение верховых лошадей приводит к возникновению конных видов спорта и игр, появлению состязаний, соответствующим целям военной подготовки. С появлением так называемой «военной демократии», возникшей на стадии разложения первобытнообщинного строя, связано возникновение в казахских степях *аламан байги* – вида состязаний, используемого для подготовки воина. Это скачка на длинные и сверхдлинные дистанции – один из самых древних и популярных видов соревнований. Проведение ее связано с кочевым бытом, необходимостью подготовки лошадей к длинным переходам, особенно в военное время или при угоне табунов неприятеля, а также с целью улучшения породы лошадей.

Аламан байга была основной частью крупных народных празднеств или поминок (ас). Состязания проводились в степи по прямой дороге, изобилующей естественными преградами, без ограничения количества лошадей и их породы. Бывало, что во время аламан байги лошади, не выдержав дальних расстояний, падали замертво, а некоторые с переломанными ногами лежали посреди дороги вместе со своими всадниками.

С другой стороны, казахи остерегались сглаза скакунов, для чего предназначенных для скачек лошадей они никому не показывали, держали их под попоной, а гривы и хвосты сплетали, прикрепляя в разных местах перья филина и талисман от дурного сглаза. В наездники обыкновенно выбирали мальчиков в возрасте 8-14 лет.

Существовала еще и просто *байга*. Она проходила на ровной местности по прямой, с поворотами, или же по замкнутому кругу.



Элементы военной подготовки пронизывают не только конные виды. В этой связи также немалый интерес представляют археологические раскопки на юго-востоке Казахстана. В этом районе были обнаружены своеобразные стрельбища, где мишенями служили наскальные изображения животных.

На территории урочища Тамгалы, являющимся памятником искусства, сосредоточено более ста памятников – могильников, поселений, культовых сооружений, свидетельствующих о большой роли лошадей в жизни казахского народа.

Большинство спортивных игр казахского народа связаны с конным спортом. Не зря бытует поговорка, что *«норов казаха подобен норову коня»*.

К тому же история развития конного спорта подтверждается множеством ценных находок в раскопках со скелетами древних лошадей, которые проводились в Акмолинской области близ станции Ботай. Исследователи этих раскопок относят существование данных захоронений к шестому тысячелетию до нашей эры. Этим раскопкам официально присвоено название «культура Ботай».

Особенность Ботайской культуры в том, что раскопки являются уникальными источниками сведений о приручении диких лошадей в казахской степи и об использовании диких лошадей предками казахов.

Предки казахов бескрайние степи защищали с помощью тулпаров. И именно поэтому они отбирали лучших коней, скорых тулпаров, знали в этом деле толк.

Поэтому, когда речь заходит о батырах, защищавших казахскую землю, непременно идет речь об их тулпарах. Например, о коне Байшубар батыра Алпамыса, о коне Тайбурыл Кобыланды, о коне Каракаска батыра Камбара, о Кубасе Кабанбай батыра и др.

Среди зрелищ, особо любимых казахской молодежью, была конная игра *«кыз-куу»* (догони девушку). Эта игра известна еще со времен саков. Обычай требовал, чтобы джигит, претендующий на руку и сердце девушки, догнал свою невесту на резвом скакуне. Во время народного праздника молодежь выходит верхом на лошадях, гарцует в поле. По условному знаку девушка, плетью стегнув коня, мчится вскачь от суженого. Джигит бросается за ней вслед. Юноша должен, во что бы то ни стало, догнать и поцеловать девушку, иначе ему не избежать шуточных замечаний друзей, осуждающих взоров родичей, ехидного смеха девушек и торжествующего взгляда строптивой наездницы. Если все же парню не удалось догнать красавицу, он должен развернуться и стремительно скакать обратно. Теперь уже девушка гонится за ним, но не для того, чтобы подарить поцелуй, а чтобы отстегать камчой незадачливого жениха.

И все же, во все времена эта игра скорее была веселым спектаклем, за которым с удовольствием наблюдали все степняки, от мала до велика, чем серьезным испытанием для влюбленных.

Казахские наездники участвовали в *«жорга жарыс»* – соревнованиях на иноходцах. Эти лошади владеют особой поступью, мягкостью, ритмичностью в ходьбе и беге. Во время состязаний иноходцы не должны переходить на обычный бег, ведь за нарушение этого правила ждет штраф или снятие с дистанции.

Одной из любимых игр народа, без которой не проходило ни одно торжество и массовое развлечение, был *«көкпар»* – борьба всадников за овладение тушей козла. *«Көкпар-көкборі»* означает по-казахски «серый волк». Для кочевников волк был злейшим врагом, и если кому-нибудь удавалось убить хищника, он должен был преподнести его голову главе рода, а тушу отдать собравшимся на растерзание.

Такой день становился своеобразным праздником, каждый старался унести убитого зверя к себе в аул, из-за чего возникала борьба за овладение тушей. Но добыть волка получалось не всегда, и иногда тушу зверя заменял обезглавленный козел. До нас дошло только название «серый волк», а форма и содержание игры изменились. Көкпар имеет два варианта: *жалпы-тартыс*, когда в игре участвует большое количество всадников, которые борются за овладения тушей каждый самостоятельно; и *дода-тартыс*, ког-

да борьба идет между группами, состоящими из определенного количества участников.

В начале 50-х годов прошлого столетия в Казахстане отказались от проведения официальных соревнований по кокпару из-за того, что правила их не исключали несчастных случаев. Но популярность игры была настолько велика, что пришлось признать ее, проводить соревнования по усовершенствованным правилам. Кокпар очень популярен и в наши дни.

Доказать свою ловкость и мастерство можно было и в состязании *«күміс алу»* (подними монету). На полном скаку джигит должен поднять с земли слиток серебра – таким было прежнее условие игры. Именно эти состязания особенно поразили Александра Македонского, когда тот побывал в Центральной Азии. По свидетельству историков, увидев күміс алу, он воскликнул: «Вот настоящая подготовка для всадника-воина». Сейчас вместо серебряного слитка всадник на полном ходу лошади, быстро наклонившись вниз, поднимает то слева, то справа монеты, завязанные в платочки. Тот, кто сумеет в одном заезде взять большее количество платков, считается победителем.

Борьба на лошадях с целью сбросить соперника с седла называлась *«аударыспақ»*. Участвовали в ней только зрелые мужчины, обладающие большой физической силой, ловкостью, выносливостью и умелым владением конем. Обычно такие мастера выставлялись на состязание от имени целого аула и рода.

На особо крупных торжествах казахи устраивали *«сайыс»* – единоборство всадников на пиках, представляющее собой одну из старинных военизированных игр. Встречался сайыс и у кыргызов. Бойцы для поединка выставлялись из различных родов или соседних народов. Участники снаряжались необходимой экипировкой, вооружались длинными деревянными копьями с тупым концом. Цель поединка – выбить соперника из седла или нанести ему такой удар, чтобы он не мог продолжить единоборство. Нередко бывали смертельные случаи, а накаленные страсти приводили к серьезным столкновениям. Впоследствии царской администрацией игра была запрещена.

Среди казахов было много метких стрелков, так как меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита. Стрелки состязались в стрельбе из лука в цель – *«жамбы ату»*. Стрелять можно было стоя на земле, сидя верхом на лошади и на полном скаку. Целью для стрельбы служил жамбы (серебряный диск), который подвешивали на тоненькой веревке из конских волос к перекладине высокого столба. Попасть в цель удавалось немногим. Наиболее верным считался способ прицеливания в веревку. Нужно было точным попаданием перебить ее, чтобы висящий диск упал на землю.



Сегодня мало кому известно, что *Қазақша күрес* имеет древнюю историю. Мы знаем ныне ее такие древние разновидности, как борьба в обнаженном по пояс виде, борьба босиком, борьба в сапогах с длинными голенищами, борьба с захватом ниже колена, кулачный бой. Традиционная связь между воспетыми народом в сказках, легендах и эпических поэмах могучими силачами-батырами и сегодняшними знаменитыми борцами продолжается благодаря национальной борьбе Қазақша күрес.

Қазақша күрес стала в настоящее время одним из перспективных видов спортивной борьбы. Введено исключительно полезное новшество – произвольный захват пояса. Это сделало соревнования более зрелищными и богатыми по содержанию, ибо борец получил широкий простор для применения любых технических приемов, существующих в арсенале различных видов спортивной борьбы.

Следует заметить, что Қазақша күрес давно играет положительную роль в развитии классических видов спорта. Так, бывшие борцы Қазақша күрес Ш. Сериков и Ж. Ушкempiров стали олимпийскими чемпионами по классической борьбе.

Қазақша күрес следует рассматривать не только с позиции сегодняшних спортивных требований. На него следует смотреть с перспективой на будущее. Как современный вид спорта, он может выйти за пределы Казахстана, и по нему можно будет проводить международные соревнования.

Народ хотел видеть своих джигитов смелыми, сильными и ловкими. И игры были не только забавой, но и средством развития жизненно важных навыков. Их состязательный характер способствовал развитию у молодежи силы, ловкости, смелости, выносливости, воспитанию храбрости, мужества.

Но помимо этого ценность народных игр еще и в том, что в них наиболее полно проявляется духовная культура народа, и каждое массовое событие превращается в удивительное представление.

Тренировка с оружием являлась сложным процессом, связанным с появлением не только таких физических качеств, как ловкость и выносливость, но и прежде всего большой физической силы, которая приобреталась путем длительных упражнений.

Появление соревнований способствует возникновению новых форм и методов подготовки молодежи, развитию новых боевых игр и физических упражнений. Новые общественные функции, которые несет с собой физическая культура, способствуют приобретению общих сходных черт физических упражнений отдельных племен и народностей этого периода, усиливается взаимообмен культурными ценностями.

Все больше усиливающийся процесс развития физической культуры разделялся на два русла: непосредственно утилитарную деятельность и деятельность игровую, служащую интенсивным проявлением духовных потребностей людей. Дальнейшее развитие игрового творчества оказывает огромное влияние на содержание физической культуры, делает ее богатой и разносторонней по форме.

Национальные спортивные традиции совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Кроме того, многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов.

К сожалению, в советские годы национальные виды спорта не развивали, не культивировали, их относили как к пережиткам прошлого и вспоминали о них лишь по праздникам. Такие игры, как алыпсок, аркан тарту, кокпар, байга выступали лишь зрелищным украшением торжественных мероприятий, но не были признаны в качестве спортивных игр.



Между тем, виды спорта, которые существовали у казахов издревле, несут в себе определенную нравственную нагрузку, развивают патриотизм у молодежи, воспитывают волю, характер, способствуют пропаганде здорового образа жизни.

В подрастающем поколении необходимо воспитать уважение к национальным и общечеловеческим ценностям, постоянно проводя параллель между этическими, эстетическими и гуманными ценностями.

Этого можно добиться только путем внедрения лучших образцов культурного и духовного наследия народа в сознание детей и подростков.

Именно такими образцами являются национальные виды спорта и народные игры, подаренные нам мудрыми предками. Наша задача сохранить, приумножить это великое наследие народа и передать его своим потомкам.

Сегодня необходима широкомасштабная популяризация национальных видов спорта и подвижных игр, так как все они направлены на формирование и развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы, выносливости, ловкости, меткости, способности анализировать.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

- 1. Какие физические качества в первобытном человеке развивала охота?*
- 2. Какие спортивные игры появились в связи с приручением и одомашниванием диких животных?*
- 3. Когда появилась игра тоғызқұмалақ?*
- 4. Опишите, как проходило состязание аламан-байга?*

Глава II.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Материал, представленный в данной главе может служить дидактической основой проведения уроков истории Казахстана, казахского языка и литературы, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности для старшеклассников 13-15 и 16-18 лет, а также внеклассных мероприятий, посвященных более углубленному изучению правил, пониманию философского смысла и значения в жизни каждого человека народных традиций в спорте.

Как отмечалось, национальные спортивные традиции складывались с древних времен, совершенствуясь по мере хозяйственной деятельности человека и по мере совершенствования его разума. Они зависели от многих факторов.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы (казақша-күрес), выносливости (аламан-байга), ловкости (күміс-алу), меткости (лучные состязания), развитие умственных способностей (тоғызқұмалақ).

Процессы взаимного культурного влияния и культурного общения в полиэтничном Казахстане оказывают большое влияние на характер разновидностей национальных видов спорта как одних из важных средств духовного развития молодежи.

Исходя из цели и задач данного пособия – оказать помощь педагогам, учителям физической культуры, начинающим тренерам в организации занятий по национальным видам спорта – необходимо восполнить пробел в научно-методическом обеспечении их профессиональной деятельности, представить систему научно-методических положений, которыми следует руководствоваться в работе.

В этой связи необходимо в первую очередь рассмотреть основные национальные виды спорта и подвижные игры, правила безопасности в процессе обучения и проведения их во время уроков физической культуры, внеурочных мероприятий, соревнований, праздников и т.д.

Национальные виды спорта и подвижные казахские игры: техника, современные правила и методики проведения.

Актуальным, на наш взгляд, является внедрение в образовательную программу по предметам «казахский язык и литература», «основы безопасности жизнедеятельности», «физическая культура», «история Казахстана» для учащихся 13-18 лет, а также включение в план внеурочных мероприятий методологических основ национальных видов спорта и подвижных казахских игр.

С этой целью необходимо обновление содержания данных учебных предметов, их ориентация на формирование и освоение духовно-нравственных и культурных ценностей предков, современного общества на основе изучения традиционных казахских видов спорта, овладения их навыками и участия в процессе проведения.

Основным результатом реализации содержания данных учебных предметов должно стать приобщение старшеклассников к духовному богатству своего народа, истории и подвигам его славных сыновей и дочерей, знание достижений казахстанского спорта.

Методическое обеспечение учебных предметов должно разрабатываться с учётом требований учебных программ, возрастно-половых особенностей и состояния здоровья учащихся. При занятиях физическими упражнениями необходим регулярный педагогический и врачебный контроль.

Целью таких уроков должно стать изучение техники безопасности, основных понятий и терминов, условий и правил проведения национальных спортивных игр, овладение спортивными и игровыми навыками, изучение народных традиций казахов. Конечная цель – физическое, патриотическое и духовно-нравственное воспитание старшеклассников.

Аламан байга



Байга – один из видов национального спорта. По некоторым сведениям, во времена ханов Керей и Жанибека, в 70-е годы XV века, на берегу реки Чу в местности Тулпарсаз была организована «байга». С этих пор «байга» стало неотъемлемой частью торжественных мероприятий, празднеств, асов казахского народа.

Казахи по-особому ухаживали за лошадьми, которые должны были принять участие в «байге». Скоростным лошадям, таким как Кулагер, Акбакай, Манмангер, особо отличившимся в истории скачек, казахский народ посвящал песни и стихи. Много о них сказано в устном народном творчестве, в эпических поэмах, пословицах и поговорках.

Конный спорт, дошедший до наших дней через столетия, является настоящим казахским развлечением.

По возрастным особенностям лошадей, скачки подразделялись на «аламан байге», «кунан жарыс – двухгодовалый конь», «тай – стригунок», «жорга – рысак». Тренер ухаживает не только за конем, который должен принять участие в скачках, но также и за юношей-наездником. Юноша со своей стороны тоже должен был знать, когда и чем кормить коня, в каком количестве давать воду для вспаивания, когда дать ему передышку, должен был знать его способности и норы, чтобы правильно использовать потенциал коня при скачках.



Сегодня правила этого вида спорта несколько изменились и тулпары скачут по кругу. В Казахстане очень много возможностей для развития этого вида спорта, имеются конзаводы, выращивающие скаковых лошадей.

Существует шуточный вариант игры «Байга». В данный вариант игры могут играть школьники 13-15 лет. Игроки разбиваются по парам. Один из пары становится «конем», другой – «наездником». «Конь» встает спереди от «наездника» и запрокидывает руки вверх и назад, так чтобы «наездник» мог ухватиться за них своими руками. Все пары («конь» + «наездник») встают вдоль линии и по сигналу «старт» бегут к намеченной цели – платку. Та пара, которая успеет

быстрее всего достичь цели – побеждает.

Буркут-салу, кус-салу

Техника охоты с ловчими птицами; буркутчи – так издревле называли опытных ловцов птиц, занимающихся их выучкой.

Охота с ловчими птицами официально признана национальным видом спорта в Казахстане. Охота с ловчими птицами имеет несколько видов, наиболее распространённая – с беркутом. Для проведения соревнования выбирается ровная площадка (поле), на которую выпускаются дикие звери, включая и волка. Победителем считается тот, чей беркут первым поймал добычу.



Жамбы ату



Стрельба из лука в цель, старинный и распространённый вид спорта. Среди казахов было много метких стрелков, так как меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита.

Стрельба из лука имела несколько вариантов: стрельба стоя на земле, стрельба сидя верхом на лошади и на скаку лошади.

шади.

В настоящее время наиболее популярной является стрельба, стоя на земле.

Целью для стрельбы служил Жамбы (серебряный диск), который подвешивали на тоненькой верёвке (из конских волос) к перекладине высокого столба. Попасть в цель удавалось редким стрелкам. Наиболее рациональным считался способ прицеливания в верёвку. Нужно было точным попаданием перебить её, чтобы висящий диск упал на землю. Современные соревнования по жамбы ату предусматривают конную скачку с метанием копья в цель (вместо стрельбы из лука).

Көкпар

Конноспортивная борьба, борьба всадников за овладение тушей козла: кокпар-кокбори означает по-казахски «серый волк».

Для кочевников волк был злейшим врагом, и если кому-нибудь удавалось убить хищника, он должен был его голову преподнести аксакалу-родоначальнику. День убийства волка становился своеобразным праздником.

Каждый старался унести тушу волка к себе в аул, из-за чего возникала борьба за овладение тушей. Но не всегда были волки, и в этих случаях обезглавленный козёл заменял тушу зверя.

До нас дошло только название «серый волк», а форма и содержание игры изменились в соответствии с социально-экономическими условиями жизни. Кокпар и в наши дни остаётся одной из любимых конноспортивных игр народа, без которого не проходит ни одно торжество и массовое развлечение. Игра имеет два варианта – наиболее распространённым является жалпы-тартыс, когда в игре участвует большое количество всадников, которые

борются за овладение тушей. Другой вариант – Дода-тартыс, когда борьба идёт между группами, состоящими из определенного количества всадников.

Современный кокпар, возобновившись, усовершенствовал правила игры, в настоящее время полностью превратился в спортивную национальную игру.



Соответственно новым правилам, в командной игре участвуют 5-6 всадников. На игровой площадке устанавливаются две емкости, в которые противники стараются закинуть свой «вклад» – что-либо. За ходом игры наблюдают специальные люди из состава жюри. Нарушивший правила игры, отстраняется на две минуты. По условиям игры, если члены команды в течение минуты не сумеют подобрать с земли «козла», игра приостанавливается. Затем «кокпар – козел» выносится в центр игровой площадки. Выходят два члена из двух команд и вновь повторяют попытку увезти кокпар. Если это удастся, остальные члены команд тут же включаются в игру. Таким образом, каждая часть игры продолжается в течение 20 минут, которая прерывается на 10-минутный перерыв. Желательно попавший в руки кокпар зажать между ног. Хорошо зажатый кокпар, невозможно отнять даже самому сильному игроку. Видимо, появление поговорки *«Баласы түзде көкпар тартса, әкесі үйде отырып, тақымын қысыпты»* – «Если сын состязается в кокпаре, отец дома сжимает колени» произошло от этого. Как бы ни говорили, но специалисты оценивают труд юноши-кокпарщика высоко, высока и любовь родителей, признание родственников, друзей и товарищей.

Для участия в кокпаре мало быть сильным, необходимо и коню соответствовать лучшим качествам своего всадника, иначе в схватке невозможно выдержать натиск сильных лошадей.

Қыз қуу

«Қыз қуу» – одно из древнейших игрищ казахского народа. «Қыз қуу» относится к одному из самых распространенных видов конного спорта. Этот вид спорта, дошедший до нас из древних времен, назывался по-разному. «Қыз қашар», «қыз қуалар», но суть ее осталась та же. Этот вид состязания до сих пор сохранил в себе свои первоначальные правила. Если джигит потерпел поражение в состязании «қыз қуу», за то, что не сумел выполнить условия игры, он лишался права сделать предложение девушке и заключать брак.

По старинным легендам и притчам можно судить, что у казахов была еще и такая традиция. Если у способного и достойного парня не было достойной ему лошади, это считалось позором для всего рода. А еще, если девушка проигрывала в этих скачках, тогда родственники девушки должны были отдать ее замуж за одержавшего победу парня без откупа *«қалың мал – калым»*. Потому-то игра «қыз қуу» считается тесно переплетенной с национальной традицией и игрой, берущей начало из глубокой древности.

В этой игре подвергаются испытанию и парень, и девушка. Наряду с этим, подвергаются испытанию и скакуны.



*Что ж ты, любимый!
Иль целовать не хотел?
Где твоя смелость?!*

*Конь словно ветер
Разгоряченный летел,
Сердцем так пелось!*

*Так получай же камчой!
Нет, я не больно.
Будем украдкой с тобой
Нежиться вольно...*

На сегодняшний день систематизированы правила этой игры. Впервые в Казахстане соревнования по «қыз қуу» состоялись в 1923 году.

С тех пор эту игру постоянно включают в праздничные программы.

В игре «қыз қуу» юноша – всадник должен догнать уже удаляющуюся на скаку девушку и поцеловать ее. Это означало победу джигита. Если же до определенной межи парню не

удается догнать девушку, то на обратном пути девушка преследует парня и погоняет его лошадь, стегая камчой, кнутом. Это означает победу девушки.

Аударыспақ

История происхождения игры «аударыспақ» корнями уходит в глубь истории и берет основу из военной тактики «жекпе-жек» военных времен. В древности, во время межплеменных войн, во избежание кровопролития и человеческих потерь, противники выставляли на поединок «жекпе-жек» своих самых сильных батыров. Поверженная сторона выполняла условия победителей и приходила к перемирию.

Во множестве случаев, прием «жекпе-жек» применялся с использованием копья, сабеля, лука, и в таких случаях нельзя было избежать гибели воинов. Прием «жекпе-жек» применялся во времена Абылай хана. Абылай, сражавшийся в течение суток с калмыцким батыром Шарыш, одержал победу, его соратники батыры



Каракерей Кабанбай, Канжыгалы Богенбай тоже часто использовали этот прием сражения. В мирное время воины посредством искусства «жекпе-жек» оттачивали свое боевое искусство. Постепенно игра «аударыспақ» превратилась в состязание сталкивания всадников с седла. В этих играх обычно участвовали джигиты сильные, волевые, проворные, хорошо управлявшие лошадьми. Эта игра требовала ловкости, гибкости, силы, находчивости, отваги, искусного владения навыками управления конем.

В наше время «аударыспақ» проводится во время больших празднеств. В этих играх могут участвовать физически сильные мужчины от семнадцати лет и старше. По правилам игры «аударыспақ» участники делятся по весовой категории на три группы. В жаркой схватке, стянувший с коня своего противника всадник-спортсмен одерживает победу. При этом запрещается держаться за седло, гриву или шею лошади. За такое нарушение очко присуждается противнику. Если же всадник срывает своего противника с коня и пересаживает на своего, это считается чистой победой.

Сейчас игра «аударыспақ» входит в число национальных видов спорта Казахстана.

Қазақша күрес

Борьба по-казахски – один из исторически древних видов спорта. С древнейших времен казахи воспринимали борцов не только как обладателей неумемной силы, но и как искусного деятеля, который являл собой мощь нации, величавость страны. К сожалению, это искусство до недавнего времени не могло выйти за пределы Казахстана. В советское время ему вовсе не придавалось значения. После обретения независимости Казахстан представил на мировом уровне своеобразный вид спорта, присущий казахскому народу, выпустив его из оков забвения.

Национальный вид борьбы «қазақша күрес» тесно переплетен с историей казахского народа. Одержавшие победу «балуаны-борцы» возносились в герои, и народ почитал их за самых уважаемых. Имя великого борца казах-

ского народа Кажымукана вошло не только в историю страны, но и в список элиты спортсменов мира. Первое крупное соревнование по «қазақша күрес» состоялось в рамках спартакиады в 1938 году, между сельскохозяйственными регионами.

В 2011 году проводилось соревнование на приз «Қазақ барысы – казахский барс». В этом соревновании 1-е место одержал кызылординский борец Рысқұл Ұлан, 2-е место – борец из Жамбылской области Ыстыбаев Бейбут, а 3-е место закрепилось за восточно-казахстанским борцом Жоламановым Шалкаром.

В 2012 году разыгрывался приз «Қазақ барысы», общая сумма которого составила 320 000 долларов США, который был присужден жамбылскому борцу Бейбуту Ыстыбаеву.



«Қазақша күрес» – эта борьба, которая требует смелых и вольных действий, максимального использования всего потенциала организма и всех методов приема как «шалу – подсечка», «жата тастау – броски лежа», «арқалай тастау – броски со спины», «қол байлап күресу – борьба со сцепленными руками», «салмақпен басу – пода-

вление противника весом тела», «тіресу – противостояние», «ашадан алу – бросок», «аяқтың басымен іліп тастау – подсечка ногой», «жамбасқа алып иіре лақтыру – броски с бедра», «белінен қысу – опоясывание руками», «тірсектен шалу – подсечка через коленный изгиб».

По вновь введенным правилам, борцы подразделяются по возрастной категории на три группы, по весовой – на 8. Время одного раунда борьбы для взрослых составляет 10 минут, для подростков – 5 минут. Основное условие борьбы – продемонстрировать силу и приемы, одержать бесспорную победу.

Иногда одержавший победу борец использует старинный ритуал «күш алу – перенять силу», который представляет собой перешагивание победителя через голову побежденного.

«Қазақша күрес» – это искусство, признанное народом и внесенное в программы районных, областных, республиканских спартакиад. Борцы с хорошей техникой могут преодолеть даже противника с недюжинной физической силой. Борьба является целым комплексом действий, состоящих из отдельных простых движений.

То есть, каждый прием, каждое движение, выполняемое руками, ногами, корпусом тела, элементарно просты. В условном порядке эти движения подразделяются на три группы:

1. **движение рук** – удерживание, обхват руками, сжимание, толкание, резкие отдергивания, притягивание, упирание, сдавливание;

2. **движение ног** – постановка ступни, перешагивание, отступ назад, ход крупным шагом, сгибание, вытягивание, подсечка ногой, накидывание ноги сверху, удар;

3. **движение корпуса тела** – наклон, резкий подъем, прогибание, поворот, отталкивание, сбивание корпусом тела.

Асық – «альчики»

Национальные игры в большинстве случаев развивались в унисон социально-экономическим возможностям.

Ввиду того, что жизнь и быт казахского народа были основаны на скотоводстве, казахские национальные игры тоже были максимально приспособлены к ним.



Из-за обилия овец детская игра основывалась на овечьих альчиках. Поэтому игра в альчики является одной из самых древних игр в истории казахов. Эта игра укрепляла нервную систему ребенка, развивала точность движений, меткость, сдержанность.

Игра альчики – универсальная, в нее по желанию могли играть от мала до велика. В альчики в основном играли мальчики. Самым главным атрибутом игры являлся «сақа – альчик залитый свинцом». Обычно его обрабатывали из коленной кости правой конечности овцы или козы, углубление которой заливалось свинцом для утяжеления. Более гладкую сторону кости ровно зачищали, чтобы было удобно метать.

В альчики играли обычно летом. В эту игру могли играть и вдвоем и по группам. Основным условием игры является отыгрывание как можно больше альчиков у противника.

Широко были известны такие виды игры в альчики, как «*үштабан*», «*алтыатар*».

Для игры в «үштабан» на ровной поверхности площадки наносилась горизонтальная черта, на которую на большом расстоянии друг от друга уста-

навливались по одному «кеней – альчик, поставленный на кон» от каждого игрока. Затем кто-то из ребят собирал в кучу освинцованные альчики игроков и проводил своего рода жеребьевку. Тот, кому выпадало быть первым, начинал игру. Если его освинцованный альчик не сбивал альчик на кону, то право игры переходило к другому, игра продолжалась до тех пор, пока не заканчивались альчики на кону.

Игра *«алтыатар»* несколько отличается от этой. В этой игре с одного края выставленных на кон альчиков устанавливается еще один освинцованный альчик. В этом случае в ряду альчиков, выставленных на кон, не должно быть зазоров, то есть альчики выстраивались в ряд вплотную. С обеих сторон этого ряда на расстоянии 1 метра делается отметина «су сызық», а на расстоянии 5-6 метров *«қарақшы – граница»*. Тот, кому удастся сбить основной альчик, вправе забрать *«кеней»* – весь ряд альчиков на кону». Если же он не сбивает основной альчик, а задевает только кеней, то забирается альчик, вылетевший из ряда. Каждый вправе сделать 6 попыток. Уцелевшие, то есть не выбитые из ряда альчики, полностью переходят к последнему игроку.

К сожалению, в настоящее время привлечь к игре в «альчики» подростков очень трудно. Поэтому собиранье альчиков, игра в альчики сохранились в самых отдаленных аулах.

Специалисты-медики высказывают мнение, что посредством игры в «альчики», можно улучшить зрение. То есть, метясь издали в ряд асықов, ребенок, максимально напрягая свое зрение, упражняет мышцы глаз, тем самым улучшает способность видеть.

Тоғызқұмалақ

История ее происхождения охватывает четыре тысячелетия, а по мнению некоторых специалистов, возможно, и больше. В игре «тоғызқұмалақ» участвуют два человека. Игра представляет собой доску с двумя казанами, 18 гнезд и 162.

В начале игры каждому причитается по одному казану, в 9 гнезд помещаются по 9 *«құмалақ – катышков»*. Сейчас – шарики. Игрока, сделавшего первый ход, называют *«бастаушы»* – начинающий», а его партнера *«қостаушы»* – поддерживающий игрок». Иногда начинающего называют «белая сторона», а поддерживающую сторону – «черная». В настоящее время в республике для желающих обучиться игре «тоғызқұмалақ» открыты ассоциации и кружки.

«Қазақша күрес» и игра «тоғызқұмалақ» сегодня вышли на международный уровень. Эти игры на пороге включения в состав олимпийских.

Молодежь проявляет большой интерес к этому виду спорта. В «тоғызқұмалақ» играют на специальной доске или на толстых картонках, нарисовав силуэты казанов и гнезд. А там, где нет этих приспособлений, играют прямо на открытой земле, вырыв в ней ямки. У каждого гнезда имеется порядковый номер от 1 до 9. У каждого гнезда по правую сторону от 1 до 4 и по левую

от 6 до 9, имеются боковины. Центральным гнездом считается 5-ое.

Правила игры: партия игры в «тоғызқұмалақ» состоит из очередного хода белой и черной сторон. Начинающий игрок оставляет лишь один шарик в любом из своих гнезд, остальные держит в руке, которые затем раскладывает по одному против часовой стрелки, начиная с противоположной стороны, невзирая на цвет. Если



последний шарик составит парное число с шариками противника, тогда начинающий игрок полностью забирает шарики в свою пользу и помещает в свой казан. В процессе игры в гнезде одного из игроков может остаться два шарика и если партнер в успеет положить свой последний шарик, он забирает все три шарика. И это гнездо до конца игры считается «*тұздық* – соусница». Далее попавшие в «туздык» шарики-камешки переходят в казан хозяина «соусницы». У каждого участника должно быть только по одной «соуснице» на стороне противника. Тот, кто сумеет накопить в своем казане 82 камешка, считается победителем. В народе «тоғызқұмалақ» называли «*қойшылар алгебрасы*» – «алгебра пастухов».

В настоящее время во многих странах мира пропагандируется «тоғызқұмалақ». Например, в Монголии, в школах проводятся олимпиады по «тоғызқұмалақ». В Китае, Каракалпакии издаются книги и научные труды. Также имеются сведения, что на Алтае, в Карачаево-Черкессии, Республике Саха открыты кружки, а в нескольких странах Европы уже свободно играют в «тоғызқұмалақ».

В мире существуют похожие на «тоғызқұмалақ» игры, такие, как арабский «калах», в Шри-Ланке – «олинда калия», у киргизов – «тоғызкоргоол», у африканцев – «манкала, габата, абапа, нам-нам, бао, тамподуо, омвесо, ма-работ», у местных американцев – «аджи-бото, варри роунд и роунд», у азиатов – «сунгка, паллагули, гонгкак». Например, в Африке, в стране Уганда, есть национальная игра – «омвесо». Ее отличие от казахского тоғызқұмалака – число гнезд (32 гнезда) и меньшее число камешков (64 камня). Эту игру угандийцы включили в состав мировых интеллектуальных игр, и ежегодно в Америке или в Англии проводят олимпиады. По мнению известного специалиста по «тоғызқұмалақ» Максата Шотаева, эта игра интенсивно развивается и через интернет.

Теңге ілу



Обычно ее устраивают по случаю выданья замуж девушки или обряда обрезания у мальчиков. В этой игре испытанию подвергается выносливость джигита, его ловкость, проявляемая на скаку. Многие ребята, не сумев овладеть корпусом тела на скаку, могут и слететь с него.

В ауле, когда в течение довольно длительного времени не было свадьбы, эту игру обязательно включали как ритуальную. В пла-

точки заворачивались монеты, кулоны, кольца новоявленной снохи. Эти платочки зарывались на глубину пяди, в небольшие ямки, куда могла поместиться только рука. Джигиты на конях с расстояния 100-150 метров должны были на скаку точно попасть рукой в ямки, где зарыты платки с украшениями и унести их с собой. Нельзя было осаждать коня возле этих ямок или останавливаться. Тот, кому посчастливилось стать обладателем платочка с украшениями, мог забрать трофей себе в качестве подарка молодой невестки. Он мог свой трофей подарить любимой девушке.

Кұрық

После того, как люди располагаются на джайляу, через 5-6 дней определяется место содержания дойных кобыл, натягивается «*желі* – аркан», растянутый по земле на кольях для привязывания жеребят. К этому времени молодые жеребята крепнут и чувствуют себя бодрее.

Молодые ребята помогают подгонять лошадей ближе к аулу, не давая им ускакать в степь. Сильные джигиты с укрюками в руках ловят молодых строптивых жеребят. Накинув укрюк на шею жеребенка, накидывают на голову «*ноқта* – недоуздок» и с помощью его привязывают к «желі». Когда привязаны все жеребята, выходят молодые женщины во главе с бабушками и тут же, неподалеку расстилают богатый ритуальный дастархан.

Бабушки проводят ритуалы в виде поливания кольев «желі» молоком или айраном (кефир особой закваски), намазывают лбы жеребят. Старые люди благославляют этот ритуал добрыми пожеланиями.

После того, как заканчивается ритуальная трапеза, молодые ребята и сильные джигиты приступают к усмирению строптивного молодняка «*май – құнан* – стригун, трехгодичный жеребец».

Опять с помощью укрюка парни вылавливают строптивый молодняк и силой седлают их. На седло садится один из самых опытных, крепких, уверенных в себе парней. Строптивый, одичавший жеребец всячески изворачивается, прыгает, резко падает оземь, чтобы скинуть с себя всадника. Всадник же при любых движениях и вывертах строптивного коня делает все, чтобы не слететь, не вывалиться из седла.

Зрелище это захватывающее и окружающие люди приходят в восхищение от умелого, смелого всадника. Приручение строптивного животного – удел единиц.

К сожалению, и этот интересный обычай постепенно уходит в забвение. В настоящее время разве что редкие ребята из разных аулов, занимающихся коневодством, нет-нет да и возвращаются изредка к древнему искусству.

Ақ сүйек

Очень много игр у казахского народа, по которым можно отследить жизнь казахов, кочевников и события, которые они пережили. Национальные игры казахского народа в большинстве случаев проводили на больших празднествах, развлечениях, торжествах. Основными из этих игр являются игры, которые широко применяются на празднике Наурыз.

Игры, в которые развлекались в день великого Наурыза, носили общее название «наурызнама». К празднованию Наурыза народ заранее готовился. В этот день и стар, и млад старался принять участие в этом празднике. На празднике устраивались конные состязания, борьба по-казахски, айтыс и другие спортивные состязания, а также состязания в исполнении песен, стихов о наурызе.

В былые времена празднование Наурыза продолжалось 3-9 дней, широко проигрывались все традиции и обряды казахского народа.

Одна из любимых игр Наурыза – это игра «ақ сүйек – белая кость». В эту игру обычно играют подростки.

Особенно любили играть в эту игру в лунные светлые ночи. Вечерами, когда скот загонялся в загоны, а старшие укладывались на отдых, молодежь под предлогом охраны скота, выходила играть в «ақ сүйек».

В качестве атрибута игры использовали трубчатую, берцовую кость крупного рогатого скота. Обычно выбиралась выжарившаяся и выгоревшая на солнце добела кость, чтоб ее можно было увидеть отовсюду. Потому и игру называли «ақ сүйек – белая кость».

Играющие делились на две группы. Ведущий игры наотмашь закидывал кость далеко в определенном направлении. Все остальные игроки, не отрывая взгляда, следили за летящей костью, чтобы предположительно отследить место ее приземления. После того, как кость падает, ведущий отдает приказ искать. Все бросаются искать. Нашедший кость игрок с возгласом «Я

нашел» устремляется к финишу, его противники из другой команды должны его перехватить. Если игроку с костью не удастся убежать, он передает ее следующему игроку, и так игра продолжается до конца.

Команда, игрок которой доставил кость до финиша, считается победителем. Пораженные в качестве штрафа должны исполнить музыкальные номера.

Эта игра знаменательна еще и тем, что под предлогом игры могли встретиться и уединиться влюбленные.

Алтыбақан



Это древняя национальная игра казахов, затевается она в тихие вечера, в лунные ночи, поодаль от аула. Для сооружения «алтыбакан» нужны были 6 больших длинных бревен и три крепких длинных аркана.

Верхушки бревен связывают вверху по три, затем они устанавливаются в виде треножника на расстоянии трех-четырех метров каждая, и верхняя часть соединяется с шестом. На верхние опоры крепится аркан, два из которых повыше, один – ниже. Верхние два аркана предназначены для сиденья или для опирания спиной. В нижнюю упираются ступни ног. Девушка и парень располагаются друг против друга, руками держась за аркан; третий человек раскачивает качели.

Качающиеся на качелях начинают петь, а остальные дружно подхватывают песню.

В настоящее время вместо аркана стали использовать легкие доски-сиденья, доски-опоры.

Игра «алтыбакан» широко распространена среди кочевых народов. Люди, ведущие оседлый образ жизни, называли «алтыбакан – качелями». Необходимые снаряжения «алтыбакан» состояли из домашних вещей: досок, подушек и т.д. Игра предназначалась для множества участников.

Эта игра способствует привитию навыков уметь делать выбор, ловкости, находчивости и т.д. Сцены игры «алтыбакан» занимают достойное место в демонстрации особенностей национального быта, театрах, используются для декораций.

Сбивание тымака

Шест, высотой не превышающей всадника, втыкают в землю и надевают на его верхушку головной убор – тымак. Участнику игры показывают место, на котором установлен тымак, затем плотно завязывают глаза и дают в руки камчу.

После этого наездника крутят на одном месте и отпускают со словами: «Ну-ка, теперь иди, сбей тымак». В случае, если игрок не сбил тымак с трех попыток, он может по разрешению ведущего исполнить песню или импровизацию, что дает ему право вновь принять участие в состязании.

Количество участников игры не ограничивается, испытать удачу может каждый, у кого есть верховая лошадь.

Помимо перечисленных, существует множество других казахских народных спортивных игр, сохранившихся и дошедших из древности до наших дней.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

- 1. Какие казахские национальные виды спорта вы знаете? Перечислите их.***
- 2. Расскажите по желанию о правилах проведения народных состязаний, игр, о которых вы узнали.***

Глава III.

ГЛОБАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВА И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью гармоничного воспитания подрастающего поколения. В современной школьной практике при работе со старшеклассниками необходимо использовать выработанный и апробированный веками богатейший мировой опыт воспитания подрастающего поколения посредством народных игр и национальных видов спорта. Это неисчерпаемое сокровище народной педагогики и в современных условиях имеет действенную силу, так как в ней заложены готовые рецепты, необходимые для утверждения принципов здорового образа жизни и развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения. Необходимо принять конкретные меры по дальнейшему развитию национальных видов спорта и народных игр, раскрывая при этом их оздоровительные возможности и прикладной характер.

В ряде стран уделяют достаточно большое внимание историко-философским и социально-педагогическим вопросам развития национальных видов спорта.

Так, в **Японии** на философских основах кёкусинкай каратэ базируется учебно-тренировочный процесс многолетней подготовки спортсменов во всём мире. Каратэ кёкусинкай – стиль силового единоборства, который за последние двадцать лет стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. История каратэ-до уходит корнями в глубину веков. Но современное название появилось в начале XX столетия на Окинаве, и каратэ было включено как неотъемлемая часть японского вида единоборств в систему образования. Занятия по Кёкусин каратэ-до проводятся во всех школах Японии.



В Казахстане борьба каратэ пользуется все возрастающей популярностью, люди разного возраста и профессий занимаются в клубах. Молодых привлекает спарринг (кумитэ), а людей постарше – ката, позволяющая сосредоточиваться и таким необычным образом выражать себя. А популярность порождает массовость, что, в свою очередь, вселяет надежду на будущие успехи казахстанских спортсменов на самом высоком международном уровне.

Несмотря на то, что каратэ молодой вид спорта, в копилке казахстанских спортсменов медали чемпионов мира, Европы и Азии. О популярности каратэ в Казахстане свидетельствует создание в 2001 году отделения каратэ в Казахской академии спорта и туризма, а также блестящие выступления казахстанских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности Казахстана.

В Великобритании популярны разнообразные виды спорта, которые привлекают огромное количество участников и зрителей.



Некоторые виды спорта привлекают меньшее количество людей или только определенные классы общества, другие нравятся подавляющему большинству британцев. Количество людей, занимающихся спортом, увеличилось за последние годы, равно как и спортивные центры как в частном, так и в государственном секторах.

Это совпало с большей обеспокоенностью собственным здоровьем и необходимостью физической нагрузки у большинства британцев. Около трети взрослого населения Великобритании регулярно занимается спортом на открытом воздухе, а четверть – в спортивных залах. Траты на занятия спортом,

посещение спортивных состязаний и покупку спортивного снаряжения занимают заметную часть бюджета британских семей.

Принципом британского образования долгое время был девиз – «В здоровом теле – здоровый дух». Все школы должны заботиться о физической подготовке учеников и обеспечивать им выбор из нескольких видов спорта. В школах играют в футбол, регби или хоккей в зимнее время и в крикет, теннис, занимаются плаванием и легкой атлетикой летом. Некоторые школы могут быть лучше обеспечены спортивным снаряжением, чем другие и предлагать больший выбор спортивных игр и занятий. Практически в каждой школе есть своя футбольная команда. Футбол в Англии и Шотландии является национальным видом спорта, и это – страсть многих британцев.

В России самыми популярными национальными и народными видами спорта являются: русская лапта, гиревой спорт, городошный спорт.



В 2003 году Госкомспортом России признан новый национальный вид спорта, культивируемый в Российской Федерации – «северное многоборье». Была создана федерация северного многоборья России, которая включает такие виды, как метание тынзьяна-аркана на хорей, тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двумя ногами), метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности, прыжки через нарты.

Большое внимание уделяется популяризации и внедрению в школьную практику игры в хоккей, который стал поистине национальным видом спорта для россиян, благодаря многочисленным победам хоккеистов на самых крупных международных соревнованиях.

Таиланд – родина тайского бокса. Тайский бокс имеет древнюю историю, является своеобразным культурным наследием Юго-Восточной Азии, Королевства Таиланд.



В Казахстане этот вид спорта начал культивироваться сравнительно недавно. Придание Федерации муай тай РК официального статуса дало мощный импульс развитию этого увлекательного вида спорта в Казахстане.

Искусство бокса и борьбы соответствует менталитету казахского народа, у которого в крови любовь к единоборствам. Важным шагом на пути дальнейшего развития и популяризации этого вида спорта стало открытие в 2001 году отделения муай тай (тайский бокс) в Казахской академии спорта и туризма. Сегодня казахстанские боксеры демонстрируют высочайшие результаты в этом виде спорта на мировом уровне.

Популярной национальной игрой в школах **США** является регби. «Во многих странах регби включено в школьную программу и программу студенческого спорта, – рассказывает Куат Майгарин, вице-президент Ассоциации регби Казахстана. – Оно идеально для воспитания чувства единства и очень демократично в подборе игроков, здесь нет четких физических критериев, для каждого найдется свое место. Нельзя не отметить схожесть регби с национальной казахской игрой кокпар, и это вызывает интерес у старшего поколения, привлекает молодежь».

О сходстве с кокпаром упоминают и многие спортсмены, кто рассказывает о регби. Они называют его пешим кокпаром.



Несмотря на жесткий характер игры, сильными командами в Казахстане считаются женские. «Женской сборной Казахстана нужно уделить большое внимание, – делится Куат Майгарин. – В прошлом году, соревнуясь в чемпионате Азии по регби-15 с участием четырех сильнейших команд, наши девчонки обыграли сборную Китая со счетом 51:0, а в финале чемпионата сборная Казахстана одержала победу над сборной Японии со счетом 17:8, став восьмикратным чемпионом Азии».

В настоящее время национальные виды спорта активно развиваются, однако они получают недостаточное применение в образовательном процессе учебных заведений.

Активному развитию национальных видов спорта способствовало проведение ежегодных чемпионатов, республиканских и международных турниров, в том числе первого Чемпионата мира по тоғызқұмалақ, первых Молодежных игр, чемпионатов мира и Азии по «қазақ күресі», Игр народного спорта на призы Президента Республики Казахстан, открытие в спортивных школах и клубах отделений по национальным видам спорта.

В последние годы в Казахстане внедряется спортивная игра «**Ордабасы**». Внедрение увлекательной спортивной игры «Ордабасы» поможет отвлечь детей от компьютера. Так считает таразский тренер по таэквондо Руслан Исмазов, предложивший приучить казахстанских детей к новой игре. Многие годы Р. Исмазов вынашивал идею об объединении всех видов и стилей восточных единоборств в одно целое.

Стратегию игры он описал в своей книге. Спортсмен и бывший тренер по рукопашному бою в спецподразделении «Арлан» ДВД Жамбылской области считает, что «Ордабасы» даст детям отличную физическую подготовку, научит преодолевать трудности, приучит к дисциплине.



Важной целью игры также является подготовка мальчиков к армии.

Ордабасы – это шатер главы рода или орды, на котором водружался флаг племени. В этом стане находилась ставка главнокомандующего и проходил совет военачальников, разрабатывался тактический и стратегический план военных действий.

Игра «Ордабасы» преследует цель – завладеть знаменем противника, зафиксированным в определенном месте, применяя ловкость и сноровку, раскрывает и связывает древние обычаи и традиции казахского народа.

Командная спортивная игра «Ордабасы» – это модернизированная копия сражения без оружия с определенными правилами, экипировкой, запрещенными действиями, с составом судейской команды и определенными размерами игрового поля, где основная задача каждого спортсмена – это отстаивание своей территории и защита флага.

В этой игре объединены почти все виды и стили восточных единоборств: таэквондо, каратэ, хапкидо, айкидо, кикбоксинг, рукопашный бой и др. По основным правилам разрешаются все приемы вышеперечисленных видов единоборств, только с фиксированным контактом – нокауты, нокдауны строго запрещены и наказуемы.

Возрастная категория участников: дети от 6 лет и до самого зрелого возраста. Площадкой для игры могут быть использованы как школьные спортзалы, детские дворовые площадки так и футбольные поля стадионов.

Командная спортивная игра «Ордабасы» – яркий пример того, что спортивные традиции казахского народа живы, находят свое широкое применение и играют огромное воспитательное значение для детей и молодежи в эпоху глобализации.

Считаем необходимым при аудиторной, факультативной и внеклассной работе со школьниками 13-18 лет проводить беседы, классные часы, вечера, посвященные роли и влиянию казахстанских спортивных достижений на развитие национальных видов спорта в стране.

Самым знаменитым казахским спортсменом был борец *Кажымукан Мунайтпасов*, многократный победитель чемпионских турниров начала XX века, друг и соперник *Ивана Поддубного*.

В советские времена первую олимпийскую медаль Казахстану принёс легкоатлет *Гусман Косанов*, ставший серебряным призёром в Токио (1964 г.).

Первым казахом олимпийским чемпионом в 1972 году стал баскетболист *Алжан Жармухамедов*, а самой яркой спортивной звездой была трёхкратная олимпийская чемпионка Монреалья (1976 г.) гимнастка *Нелли Ким*.

Олимпийскими чемпионами стали борцы *Жаксылык Ушкempiров* и *Шамиль Сериков*, легкоатлет *Владимир Муравьев* и штангист *Виктор Мазин* в Москве (1980 г.). Эстафету подхватили штангист *Анатолий Храпачый* и футболист *Евгений Яровенко* – олимпийские чемпионы Сеула (1988 г.), а *Владимир Муравьев* завоевал вторую золотую олимпийскую медаль в эстафете 4 по 100 метров.

После обретения независимости Казахстан самостоятельно выступал на Олимпиадах и его спортсмены всегда завоёвывали олимпийское золото. В Атланта (1996 г.) это сделали борец *Юрий Мельниченко*, пятиборец *Александр Парыгин* и боксёр *Василий Жиров*. Из Сиднея (2000 г.) золото привезли боксёры *Бекзат Саттарханов* и *Ермахан Ибраимов*, а также барьеристка *Ольга Шишигина*. В Афинах (2004 г.) чемпионом стал боксёр *Бахтияр Артаев*, а на Играх в Пекине (2008 г.) олимпийскими чемпионами стали боксёр *Бахыт Сарсекбаев* и штангист *Илья Ильин*.

В зимних видах спорта самой яркой личностью был и остаётся знаменитый лыжник *Владимир Смирнов* – олимпийский чемпион Лиллехаммера (1994 г.) и четырёхкратный чемпион мира, ныне член исполкома МОК. На последней Олимпиаде в Ванкувере (2010 г.) после 12-летнего перерыва *Елена Хрусталёва* завоевала серебряную медаль по биатлону (в индивидуальной гонке на 15 км).

Триумфально для Казахстана завершилась Азиада 2011. Впервые на Азиаде было разыграно 69 комплектов наград по 11 видам спорта. В ходе Азиатских игр установлено 10 континентальных рекордов. Казахская сборная установила новый рекорд в истории зимних Азиатских игр, завоевав 70 медалей, из которых 32 золотых, 21 – серебряная и 17 – бронзовых.

На летних Олимпийских играх в Лондоне (2012 г.) спортсмены Казахстана завоевали 7 золотых, одну серебряную и 5 бронзовых медалей. В общем медальном зачете Казахстан занял 12-место. Золото в Лондоне выиграли: *Александр Винокуров* (велоспорт), *Зульфия Чиншанло*, *Майя Манежа*, *Светлана Подобедова*, *Илья Ильин* (тяжелая атлетика), *Ольга Рыпакова* (легкая атлетика) и *Серик Сапиев* (бокс). Серебро выиграл боксер *Адилбек Ниязымбетов*, бронзу завоевали *Даниял Гаджиев* (греко-римская борьба), *Гюзель Манюрова*, *Акжурек Танатаров* (вольная борьба) и боксеры *Иван*

Дычко, Марина Вольнова. На лондонской Олимпиаде спортсмены Казахстана установили 4 мировых и 7 олимпийских рекордов, по этому показателю заняли 4-е место, после таких олимпийских держав, как США (6;10), Китай (7;8), Россия (4;8), а *Серик Сатиев* стал обладателем Кубка Вэла Баркера как самый техничный боксёр Олимпиады.

По словам Президента страны Н.А. Назарбаева, олимпийский триумф Казахстана ещё более сплотил наш народ, показал великую силу патриотизма, когда все казахстанцы болели за своих спортсменов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

- 1. Какие национальные виды спорта популярны в Японии, Таиланде, США?***
- 2. Расскажите об игре «Ордабасы».***
- 3. Расскажите об успехах казахстанских спортсменов на зимних и летних олимпиадах.***

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие национальных видов спорта и народных игр предусматривает физическую подготовку школьников 13-18 лет, совершенствование их физических качеств, формирование военно-технических и прикладных навыков.

Занятия школьников данными видами спорта способствуют развитию творческого мышления, повышению технической грамотности, воспитанию высоких силовых, морально-волевых, патриотических и духовно-нравственных качеств.

Для дальнейшего развития национальных видов спорта и народных игр необходимо:

- создание условий для развития национальных видов спорта и народных игр, их внедрению в систему современного физического воспитания;
- развитие сети детско-юношеских спортивных школ по развитию национальных видов спорта и народных игр;
- включение в школьную программу для учащихся 13-18 лет разделов, направленных на изучение истории и эволюции национальных видов спорта и народных игр, техники безопасности и правил проведения таких игр, овладение практическими навыками игр;
- проведение внутришкольных, городских и республиканских соревнований среди старшеклассников 13-18 лет по национальным видам спорта и народным играм;
- проведение внутришкольных, городских и республиканских олимпиад среди старшеклассников 13-18 лет на знание казахских народных традиций, эволюции национальных видов спорта и народных игр, мировых достижений спортсменов Республики Казахстан.

Методическое пособие снабжено иллюстрациями (материалы взяты из интернет-источников, имеющих открытый доступ).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Назарбаев Н.А. Послание народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства» <http://ru.government.kz/site/news/2012/12/65>

Гунер М. Казахский народный конный спорт (правила соревнований). Алма-Ата, 1957.

Казахские народные игры <http://ru.nomad-kazakhstan.kz/1480.html>

Олимпиада-2016: регби. http://forbes.kz/life/opinion/olimpiada-2016_regbi

Отраслевая Программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011-2015 годы.

Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. Москва, 1970.

Рахимкулов М. Казакша-курес. Алма-Ата, 1957.

Таникеев М.Т. От байги до олимпиады. Алма-Ата, 1983.

Тимаренко А.Н. Национальные спортивные и подвижные игры Казахстана. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura>

Усин К.А. Повышение эффективности физического воспитания учащихся сельских общеобразовательных школ с использованием национальной борьбы «қазақ күресі». Автореф. дисс... Алматы, 2010.

Шияев А. Тогызкумалак. Казахская игра – свидетельство зарождения десятиричной системы счисления. http://thaichess.narod2.ru/shahmatnie_legendi/nagrada_izobretatelyu/

<http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/referat-nacionalnye-vidy-sporta-velikobritanii>

<http://www.dissercat.com/content/sistema-upravleniya-razvitiem-khokkeya-v-rossii-na-primere-severo-zapadnogo-federalnogo-okru>

<http://lib.rus.ec/b/391514>

<http://www.caravan.kz/article/69536>

<http://kazakh.ru/news/articles/?a=1401>

http://total.kz/sport/others/2013/02/21/v_kazahstane_vnedryaetsya_sporti

<http://sk-sport.kz/ru/news/>

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
<i>Глава I.</i> История зарождения и развития национальных видов спорта в Казахстане.....	6
<i>Глава II.</i> Принципы и методы обучения национальным видам спорта в Казахстане.....	15
<i>Глава III.</i> Глобализация общества и национальные виды спорта.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

Подписано в печать 27.11.2013. Печать офсетная. Бумага офсетная. Физ.л. 5
Усл. печ. л. 36 . Уч.-изд. л. 38,5. Заказ № 251 Тираж 3000 экз.

Отпечатано в типографии ТОО «Полиграфсервис». 050050, г.Алматы, ул Зелёная,13 «а».
Телефон 8-(727) 233-32-53