

## **ЛЕКЦИЯ 4. ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ҚАЗІРГІ КЕЗДЕГІ ДАМУЫ (ҚАЗАҚ КҮРЕСІ, АТ СПОРТЫ, САЯТШЫ, ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ).**

### **1. Жоспары:**

1. Ұлттық спорт түрлері: Қазақ күресі, Ат спорты түрлері, тоғызқұмалақ ойыны.

2. Ұлттық қозғалыс ойындары.

**2 Мақсаты мен міндеттері:** Студенттерге теориялық білім беру, өз бетінше жұмыс жасауға үйрету.

**3 Лекция мазмұны (қысқаша):** Еліміздің егемендік алып, еңселеніп келе жатқан Қазақстан жерінде дене шынықтыру, ұлттық спорт ойындар мәселесіне сын көзбен қарауды қажет етеді. Біз қарастырғалы отырған тақырыпқа орай осы кезге дейін талай ғылыми еңбектер мен мақалалар жарық көрді. Ұлттық спорт тақырыбында қаншама диссертациялар қорғалды. Оның барлығы сайып келгенде қазақтың ұлттық спорт ойындарының басқа халықтардыкінен айырмашылығы – оның шығуы мен пайда болуының ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде. Ғалымдарымыз дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды. Ұлтты ұлт етіп ұйытатын ата дәстүріміздің сақталуында. Біздің ұлттық спортымызға мемлекет тарапынан батыл бетбұрыстар қажет болып тұр. Олимпиада ойындарына қазақ спорт түрлерінің ішінен іріктейтін болса оған қазақ күресінен қолайлысы жоқ.

«Өзге халықтар сияқты қазақтың да ертеден қалыптасқан, атадан – балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық ойын-сауық түрлері бар. Зер салып байқап отырсақ, ол ойын-сауықтар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туған екен және адамға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оны батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке т.б. әдемі адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған». Ал енді, «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған».

Қазақ даласында балуандық өнердің өте көне тарихы бар. Бұдан 18 ғасыр бұрын 371-381 жылдар арасында ғұндар патшасы Баламбер (Атиланың бұрын) өзінің ұрыстардағы жеңістерімен ірі мемлекеттік келісімдерден соң

үлкен той-жиын өткізіп, ат жарысы, балуан күресі, садақ тарту, найза лақтыру секілді сайыстар ұйымдастыратын болған. Ғұндар тілімен осы сайыстар «Ээр хүреш» деп аталған екен.

«Азиялықтардың күрес түрлері: қазақтарда белдесу немесе «күрес», өзбектерде «курәш», қырғыздарда «күреш», әзірбайжандар мен түркімендерде «гүлещ», татарлар мен башқұрттарда «күрящ» деп аталады. «Күрес» атауының этимологиялық түбіріндегі сәйкестіктің өзі, бір дәстүр, бір тектен тарағанын байқатып тұр».

Тарих түкпіріне үңілетін болсақ елімізде кең тараған күрестің бірнеше түрлері болған. Атап айтар болсақ мынадай түрлері белгілі:

- жалаң аяқ күресу;
- белбеусіз күресу;
- шапан киіп күресу;
- белдік буынып күресу;
- кеудені жалаңаштап күресу;
- аяқ киімді шешпей күртеше немесе шапан киіп күресу;
- күрес үстінде ұрып құлату;
- отырып күресу.

Ал қазіргі таңда Қазақстанда ресми түрде жалғыз ғана қазақ күресінің түрі ғана бар. Осы күрес басқа түрлерінің насихатталмай қалуы Кеңес өкіметінің солақай саясатының салдарынан жарыққа шыға алмай тұмшаланған күйінде қалып қойды. Президентіміздің бастауымен жандана бастаған мәдени мұраларымыз халыққа қайтарып жатқан тұста төл күресімізді де жаңғыртудың сәті оңынан туып тұр. Төл күресіміздің бірнеше түрін халық арасына кеңінен насихаттауды мықтап қолға алу керек.

Спорт түрлерінің ішінде қазақ күресінің өзіндік ерекшелігі күрес түрлерін зерттеп жүрген ғалымдарды қызықтырып жүр. Қазір дүние жүзіне әбден мойындалған, Олимпиада бағдарламасына кірген дзю-до, еркін күрес, грек-рим секілді күрестерде балуандар жерге итжығыс түссе де бірін-бірі мыжғылап, аяқ-қолын қайырып, лып етіп артына өтіп ұпай ала береді. КСРО халықтары күрестерінен жинақталған, орыстар жауынгерлік өнеріміз деп меншіктеп жүрген самбо да солай. Ал қазақ күресі – бекзат өнер. Тізеден төмен күреспейді. Жерге жығылған балуанды әрі қарай таптамау спорттағы тектілікті байқатады. Қазақ күресінің спорттағы басқа күрес түрлерімен салыстырғанда ешқайсысына ұқсамайтындығын айта кету керек. Мұнда партер деген мүлдем жоқ. Қазақ күресінің ерекшелігі сол – мұнда тік тұрып күреседі. Бір балуанды партерге жүрелетіп, екіншісінің оның артынан жабысу деген болмайды. Бұл нағыз ерлердің күресі деп айтуға болады. Бұл күресте адамгершілік, әділеттік қағидасы жүреді. Тек мықты болсаң, ғана

құламайсың. Құладың екен, жеңілдің деген сөз. Екі балуан бірін-бірі жеңе алмаса белдесуге жіберіледі. Белі күшті балуан жеңеді. Атадан балаға тараған бұл күрес ептілікті, күштілікті, өжеттілікті талап етеді.

Қазақ күресінің басты ерекшелігі – табан тіреп ұстасқан сәтте тобықтан қағуға, шалуға рұқсат етіледі, ал ұстасқан бетте қолмен аяқтан алуға болмайды. Қазақ күресінің ауқымы кең. Қазақ күресі жетік меңгерген кез-келген адам өзге халықтардың күресіне еркін түсе алады. Кейбір әдістер күрестің грек-рим түрлеріне сай келеді.

Халық арасында балуандарды белдесуге шығарудың дәстүрлері әр түрлі болған. Балуан шығарушы жақ өз балуанының жеңуін қалап, ол туралы мақтау мен мадақтауды аямаған. Балуанды атқа, түйеге мінгізіп әкеліп, елді таңдандыру, қарсыласының мысын басу мақсатында ноқталап, шынжырлап алып шыққан.

Балуандар күресін ел арасында күресу, белдесу, алысу, жекпе-жек, арысқа шығу, сынасу деп атайды.

Балуанның күрестегі дәрежесін көрсету мақсатында қолданылатын сөздерге: Бал балуан, Түйе балуан, Атан балуан, Нар балуан, Өгіз балуан, Сұңқар балуан, Тархан балуан, Толағай балуан, т.б. жатады.

Балуан адамдарға қаратып айтылатын сөздер: дәу, мықты, шоң, тегі жай емес, жауырыны жерге тимеген, тізесі бүгілмеген, басынан адам аттатпаған, бітімі бөлек, өр тұлға, батыр, білегі күшті, т.с.с. болып келеді.

XX ғасырдың басындағы қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой балуан – Қажы Мұқан Мұңайтпасұлын мақтанышпен айта аламыз. Ол бар саналы ғұмырын күрес өнеріне арнап, ұланғайыр жері мен өршіл халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, өзінен бұрынғы қандастары баспаған топырақты басып, көрмеген елді көріп, өзге қазақ тақпаған алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш ілген балуанымыз. Орасан күштің иесі, күрестің бірнеше түрінен әлем чемпионы атанған тұңғыш қазақ алыбы! Теңдессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты XX ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айтуға тиіспіз. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шетінен жығып, бәйге алу – сол заманда нағыз ерлік еді. Ол кезде империяның буына семірген Ресей күресінің қожайындары қазақты шын мәнінде менсінбеуші еді. Қажымұқан сондай ортада намысын жатқа берген жоқ. Кеудесін ешкімге бастырмаған, күрес қожайындарының, төрешілердің

сан мәрте әділетсіздігіне белі бүгілмеген, еңсесі түспеген нағыз қазақтың алып батыры десек қателеспейміз.

Болашақ спортшыл балуандарымыз қазақты әлемге танытып жүрген еліміздің мақтанышы болаған Балуан Шолақтың (Нұрмұхамбет), Қажымұқан Мұңайтпасовтың, А.Айхановтың, Ж.Үшкөмпіровтің, Д.Тұрлықановтың және т.б. тәжірибелерін оқу-жаттығу сабақтарында қолданса олардың өн бойында жауапкершілігі артады және жаттығудың күрделілігін, қиындығын жеңіп, еліміздің көк туын әлемдегі талай мемлекетте желбіретері сөзсіз.

М.Болғанбаев өз еңбегінде: «1928 жылға дейін күрестің бірыңғай ережесі болған жоқ. Жарысқа түсетін балуандардың салмағы ескерілмеді. Сондықтан көбінесе қарсыласынан күші ғана емес, салмағы да артық балуандар жеңіске жетіп келді. Жарыс жергілікті жерде ежелден қабылданған немесе алдын ала келісілген шартқа сәйкес ереже бойынша өткізілді. 1928 жылы қазақша күреске тән бүкіл әдіс-тәсілдерді түгелдей қамтыған бірыңғай ереже жарияланды», – деп жазады.

1938 жылдан бастап Қазақстанда тұңғыш рет салтанатты спорт жарыстары өткізіле бастады. Бұл жарыстың бағдарламасына қазақ күресі де енді. Сол кездегі астана Алматыда колхозшылардың бірінші республикалық спартакиадасында ұлттық қазақ күресінен алғашқы жеңіл салмақ категориясы бойынша 65 килограмға дейін болса, орташа салмақта 75 килограм және ауыр салмақта 76 килограмнан асатын салмақтағылар белдесуге түсті. Бұл қазақ спортындағы қазақша күрестен балуандығымен көзге түскен Семей облысының спортшылары С.Адасқанов, К.Алтыбасаров, И.Түменовтердің жеңімпаз атанғаны тарихтан белгілі.

1938 жылы республика чемпионаты алдында әр облыстарда біріншілік өткізілді. Онда жеңімпаздар «Қазақстан чемпионы» атағы үшін күресі жолдамасына ие болды. 1938 жылы Семей қаласында Қазақстан біріншілігі өткізіліп, Алматы, Павлодар, Семей, Оңтүстік Қазақстан, Батыс Қазақстан, Қостанай облыстарының балуандары қатысты. 1939 жылы Республика чемпионы атағын Құрманбаев (Алматы облысынан), Досқалиев (Батыс Қазақстан облысынан), Мусин (Павлодар облысынан) жеңіп алды.

1940 жылы бес салмақ категориясы бойынша республика біріншілігі өтті. Салмақ категориялары: аса жеңіл, орты, жеңіл, жартылай ауыр және ауыр салмақ болып бөлінді. Республика чемпионы атағын салмақ дәрежелері бойынша Байдәулетов, Құрманбаев, Төлегенов, Мохманов және Жұмабаевтар жеңіп алды.

Ұлы Отан соғысы жылдарында бұрынғы бүкіл Кеңес одағындағы спорттың дамуы біршама тоқтап қалды. Тек 1944 жылы қазақ хылқының батыры Аманкелді Имановтың мерейтойында спорттың түрлерінен жарыстар

өткізіліп, қазақша күрестен де балуандар сайысқа түсті. 1945 жылы Ұлы Отан соғысы аяқталып, Ұлы Жеңістің мамыр айында құрметіне колхоздар мен совхоздарда қазақша күрестен жаппай жарыстар өткізіле бастады. Дәл сол жылдан бастап Қазақстанның спорт өмірінде ұлттық спорт түрлерімен айналысу кеңінен өріс ала бастады. Әрбір өтетін спартакиада бағдарламасына қазақша күрес те қалмай еніп отырды.

1952 жылы Ашхабадта Орта Азия республикалары мен Қазақстанның кезекті спартакиадасы өтті. Бұл бағдарламаның ішінде қазақша күрестен жарыс өткізу көзделген болатын. Бес республиканың ұлттық күрес жөніндегі жарысы ережелерінің негізіне күрестік классикалық түрлерінің ережелеріне жақын тұрғандықтан, қазақша күрес ережелері алынған еді.

Қазақ күресі басқа халықтардың ұлттық күресімен салыстырғанда өзіндік бір ерекшелігі бар. Совет дәуіріне дейін қазақша күрес негізінен әдет-ғұрыпқа байланысты және еңбек процестерін дәріптейтін жиын-тойларда өткізілді. Кезінде қазақша күрес «күш атасын танымайды» деген ұранмен, еш салмақ дәрижесінсіз-ақ, үлкен-кішіге қарамай, тіпті баласы мен әкесі де күресетін болған. Онымен қоса белгілі бір жүйеленген белдесу ережесі де болмаған. Айтса айтқандай-ақ, күреске түсетіндер үлкен-кішісіне қарамай-ақ, қай күштісі жеңіске жетеді. Жиын-тойлардағы күрес өз алдына, тіпті ерегеске түскен екі еркек кездескен жерде ат үстінен түсе қалып белдесе кетеді. Осылайша күш аталары өздерін қарсыласы мен халқының алдында паш ете білген. Мұндай күш аталары халық тарихында, ауыз әдебиеттерінде жырға қосылған. Әсіресе, тарихтағы халық батырларымен қоса ел арасында аты әйгілі – Қажымұқан, Балуан Шолақ, Битабар секілді алыптар да бар.

Октябрь таңына дейін ас беру, қыз ұзату, күзем алу, наурыз сияқты жиын-тойларда белдесу өтетін жерге арнайы текемет төселіп, палуандар белдесуге шыққанда аяқтарына мәсі киіп болмаса жалаңаяқ шығатын. Үстеріне тізеден төмен түсетін шапан киіп, беліне екі-үш қабат белбеу орайтын. Ұйымдастырушылардың бірі кілем үстіндегі төреші – белдесуге шыққан палуандарды бір қолды астынан – бір қолды үстінен алып белдестіреді. Бұл белдесуді қазақтар «қоянқолтық» ұстасу деп атайды. Белдесу барысында қолды белдесуден босатуға болмайды.

- Қазақ күресінен қолданылатын айла-тәсілдердің негізгі түрлері:
- Иықтан аса лақтыру әдісі . Лақтырған палуан құламай орнында қалады;
- әдіс қолданған палуан өзі құлап барып, қарсыласын астына түсіру;
- қарсыласын қырқа шалып түсіру (артқа құлау);
- Күрескен кезде рұқсат етілмейтін айла-тәсілдер:
- белдесу барысында қолды белбеуден босатып жіберуге болмайды;
- қарсыласын ұрып, не итеруге;

- тамақтан, саусақтан, құлақтан ұстауға;
- лақтырған кезде қарсыласын басымен жерге түсіруге;
- құлап түскен соң қарсыласының аяғын, немесе қолын, т.б. мүшелерін бұрауға;
- белбеуден басқа киімнен ұстауға;
- астында жатқан қарсыласын тіземен, не шынтакпен басуға болмайды;
- белбеуден ұстамай қарсыласына қолданған айла-тәсіл есептелмейді уақыт белгіленбейді.

Белдесу барысында жеңіске жеткен палуан орнында қалады. Ондай болмаған жағдайда, яғни, белдесуге шыққан палуан бас тартып басқамен күресемін десе, онда рұқсат беріледі. Бірақ, түбінде жеңімпаз аталатын палуан біреу-ақ. Оның барлық кездесуде жауырыны жерге тимеу керек. Жалпы белдесу барысында қарсыластың біреуі құлап жауырыны жерге тисе болды, қарсыласы басынан аттап кетсе болғаны – жеңілгенге есеп. Егер де қарсыластың біреуі әдіс қолданып, екіншісі қарымта жасап бірдей құлап түссе, онда «итжығыс» деп, төреші оларды орындарынан тұрғызып қайтадан белдестіреді.

Белдесу барысында тең түсу, я ұпай санымен ұту деген болмаған. Белдесудің уақыты шектелмегендіктен міндетті түрде қарсыластың біреуі жеңіске жетеді.

Совет дәуірінде қазақ күресінен арнайы жарыстар өткізілетін болды. Шамамен 1950 жылдарға дейін үш түрлі – 66 кг (жеңіл), 82 кг (орта) және 82 килограмнан жоғары (ауыр салмақ) дәрижесі бойынша жарыстар өткізіліп тұрды. Жарыс уақыты белгіленді. Әр белдесу 10 минут уақыт берілді. Белдесудің саны шектелді. Бір күнде төрт реттен артық белдесу өткізуге болмайды. Әр белдесуден кейін ең аз дегенде 20 минут дем алуға уақыт беріледі, болмаса одан да көп уақыт бөлінуі мүмкін. Жарыс арнайы дайындалған күрес күрес киімінде өткізіледі. Кілем үстінде белдесудің дұрыс өтуін бақылайтын төреші жүреді. Кілем үстіндегі төреші палуандарды «қоянқолтық» ұстастырғаннан кейін күресті бастауға ысқырық арқылы рұқсат беріледі. Белдесу барысында ұпай саны емес, таза жеңіс қана есепке аланады. Демек, қарсыластардың біреуінің жауырыны жерге тигенде ғана белдесу тоқтатылады. Белдесу тең аяқталмайды. Ондай болмаған жағдайда 10 минут аралығында қолданған айла- тәсілдер ғана ескеріледі.

Қазақ күресінің кеңес дәуіріне дейінгі дәстүрлі белдесу түрі 1950 жылдардан бері қарай жойылды. Бүгінде қазақ күресі деп аты ғана сақталып жүр. Ал негізгі күрес түрі, ережесі, айла-тәсілдері барлығы жапонның дзю-до деп аталатын күресіне ауып кетті.

Себебі, біріншіден, палуандар кілем үстіне шыққанда «қоянқолтық» ұстасып белдеспейді. Палуандар жапон күресіндегі сияқты кілем үстінде еркін жүріп күреседі. Демек қарсыластар кім-кімнің қай жерінен ұстайды – жағасынан ба, балағынан ба, құлағынан ба, әйтеуір палуандар бірін-бірі оңайтыннан келген жерінен ұстайды.

Екіншіден, қазақша күрестің ережесінде өмірі болмаған ұпай санымен жеңіске анықтайды.

Үшіншіден, тең аяқталатын да белдесу болады, бірақ, төрешілердің билігімен жеңісті жақсы көргендеріне береді.

Қазіргі заманғы атаулар жүйесі келесі жалпы қабылданатын талаптарға сай болуы шарт.

1.Атаулар көрнекі, үлгілі, яғни дене жаттығуларының негізін көрсететіндей болуы тиіс. Мұндай жағдайда олар өздеріне тән мазмұнды икемдейді. Атаудың көрнекілігі, қозғалыс әрекеті құрылымының дене шынықтыру жаттығулары атауын жиі көрсететін бейнелі сөздерді сирек көрсететін екі әдіспен жетеді.

2.Атаулар дәл болуы тиіс. Бұл талапты орындау дене шынықтыру жаттығуларының сипатын барынша дәл көрсетуге мүмкіндік береді, яғни басқа қосымша түсініктеме немесе басқа атауды іздеу қажеттілігі туындамайды. Сондықтан атаудың дәлдігі – бұл атаулар жүйесінің негізгі мәнін жүзеге асыру, яғни мұғалім мен оқушының ұғынысуын қысқа және түсінікті ету.

3.Атаулар қысқа болуы тиіс. Егер бұл талап бұзылатын болса, онда сөз ұғымы сипаттауға, суреттеуге айналып, солай болғандықтан ол өзінің бағытты міндетін жояды. Сөз ықшамдылығы барынша дәл сөзді іріктеп алып, былайша да жалпыға түсінікті, мойындалған сөздерді қорытындысында қысқартуды қолданып орындалады.

4.Атаулар түсінікті, ұғынуға оңай болуы тиіс. Егер оқушының түсінуіне қолданылатын сөз атаулары қолайлы, оңай болса онда сөз атауларының жиынтығын оқытып үйрету тіліне айналады.Атаулар түсінікті болу үшін онда қолданылатын сөз пайдаланылып жүрген әдеби тіл болса , егер олар қазақ, орыс тілінің сөз тудыратын ережесіне қайшылық туғызбаса, егер кең тараған жалпыға түсінікті шетел сөзі қолданылса (мысалы, старт және т.б.) минимумға дейін келтірілген тар кәсіптік сөздер (мысалы, секіргіштер, тіреп итеретін аяқ және т.б.) болуы тиіс. Сөздің сезімге әсер ету қызметі оқытудың да және тәрбиелеудің де қызметін шешуге мүмкіндік туғызады. Сезімге бой алдыру әсерінің мәнері сөздің мағынасын күшейтіп, оның мәнін ұғуға жәрдемдеседі. Ол мұғалімнің пәнді оқытуда, оқушыларға қатынасын көрсетіп, табиғи түрде олардың қызығушылығына өзінің табысана сенім, қиыншылықты жеңуге

деген талабына дем береді, ынталандырады. Сөздің сезімге әсері мәнді мазмұнымен, дұрыс қисынды және грамматикалық сөйлем құраумен, сөздің көркемдігімен, айтылу айқындығымен, дауыс ырғағымен, орынды ымменен, дене қимылымен жеткізеді. Сөзді пайдалану әдістерінің барлығы да педогогикалық болып саналады. Олар дене тәрбиесі жүйесінде қолдануда мазмұнымен және кейбір қолданылу әдістерінің ерекшеліктерімен айырмаланады.

**4 Оқытудың техникалық құралдары:** интеракт. тақта, проектор т.б.

**5 Лекцияның әдістері мен түрлері:** сұрақ-жауап, дөңгелек үстел

**6 Әр түрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар**

**1 деңгей**

- Ұлттық спорт түрлері: Қазақ күресі, Ат спорты түрлері, тоғызқұмалақ ойыны.

**2-деңгей**

- Ұлттық қозғалыс ойындары.

**3-деңгей**

- Ұлы Отан соғысы жылдарында бұрынғы бүкіл Кеңес одағындағы спорттың дамуы

**7 СӨЖ және ОБСӨЖ тапсырмалары (Өзіндік жұмысқа арналған тапсырма нұсқаулары көрсетіледі)**

- Қазақстан жерінде дене шынықтыру

**8 Пайдаланған әдебиеттер**

1. Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. ТВТ Дивизион Москва-2017 Д.В.Максимов, В.Н.
2. Ұлттық спорт ойындары. Оқу құралы. Альманахь. Алматы-2019. Б.А.Шилібаев.
3. Е.Алимханов. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Қазақ университеті баспасы. Монография. Алматы-2018.
4. Казакша курес. Учебное пособие. Алматы. Мектеп. 2011. П.Ф.Матушак, Е.М.Мухиддинов.