

А.Ж.Күлейменов¹, Л.М.Күлейменова²

¹Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті;

²Қарағанды мемлекеттік техникалық университеті

(E-mail: ardak-k68@mail.ru)

Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық спорт түрлерінің рөлі

Мақалада оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мәселелері қарастырылған. Авторлар өскелең ұрпақ тәрбиесіндегі педагогикалық үдерістің негізгі факторларының бірі ретіндегі ұлттық ойындардың түрлерін зерделеген. Мәдениетті шығармашылық тұрғыдан игерудің жалпыға бірдей түрі ретіндегі қазақтың ұлттық ойындары және оның дамытушы функциялары туралы жинақталған түсінік тұжырымдалған. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері жөніндегі психологиялық-педагогикалық аспектілерге талдау жасалған.

Кілт сөздер: ұлттық спорт, ұлттық ойындар, салауатты өмір салты, денсаулық, дене шынықтыру, дене тәрбиесі, денсаулықты нығайту, рухани тәрбие, адамзаттық құндылықтар.

Еліміздің Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауында — «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл-ауқаты» тармағында «азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған ортаның таза болуы үшін азаматтарды салауатты өмір салтына әзірлеу» қажеттігі көрсетілген [1].

Дене тәрбиесі мен спорт қоғамдағы белгілі бір тарихи жағдайлардың жемісі ретінде адамдардың рухани қызметінің тарихи нәтижесінде пайда болған жиынтығын құрайды. Жыл сайын түрлі елдерде өткізіліп келе жатқан «Қазіргі қоғамдағы спорт», «Олимпиадалық спорт және баршаға арналған спорт» атты әлемдік конгресс жұмыстарында денсаулықты нығайту мен салауатты өмір салтын қалыптастыру саласында пайдалау мүмкіндігіне, әлеуметтік және ұлттық жағдайларда дене тәрбиесі мен спорт саласындағы ғылыми зерттеулерді қолдануды жинақтаудың маңызына үлкен мән берілді.

Дене тәрбиесі мен спорт элементтері адамзат қоғамы пайда болған кезден бастап өмір сүріп келеді. Түрлі ойындар мен жарыстардың көмегі арқылы әлеуметтік байланыстар орнап, тәжірибе алмасу шеңбері кеңейе түсетін.

Уақыт өткен сайын жекелеген рулар арасындағы, сонан соң тайпалар мен тайпалық одақтар арасындағы қарым-қатынастар тұрақты және ғаламдық сипатқа ие болды. Бірге өткізген ойындар мен жарыстар осы үдерістің дами түсуіне ықпал етті, бірте-бірте әр түрлі рулық қоғамдағы адамдардың мінез-құлық мәдениеті мен этикалық нормаларын қалыптастырады. Бұл жайында Қазақстан аумағында ертеден келе жатқан мәдени байланыстар мен жанасулар, түрліше қарым-қатынастар баяндайды.

Дене тәрбиесі мен спорт дене шынықтырудың жүйелік бөлігі ретінде жалпыға бірдей және әлемдік құбылыс болып табылады, ұлтаралық қарым-қатынас аспектіне ену арқылы мемлекеттік, экономикалық және құқықтық мәселелермен шектеліп қалмайды. Дене тәрбиесі мен спортта әлеуметтік болмыстың барлық салаларындағы ең маңызды деген сандық және сапалық өзгерістер, ұлттар мен ұлыстардың материалдық және рухани өмірі өз көрінісін табады, адамзат қоғамының қалыптасу нәтижелері мен қарқыны, денсаулық мәдениеті мен салауатты өмір салтын сақтау туралы және жеке адам мен қоғамның көзқарастар жүйесі мен мінез-құлық нормалары жайлы төрелік айтуға мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесі мен спорттың табиғаты халықтар арасындағы достықтың нығаюына, әр түрлі ұлт өкілдерінің әлеуметтік жағдайы мен ешбір діни наным сеніміне қарамастан, жақындасуына базалық негізде ықпал жасайтын ықпал ретінде қызмет атқарады, бірақ ол субъективті фактор — адамдар мен ұжымдардың белсенді араласуынсыз бұл феномендерді дүниеге әкеле алмайды. Егер қоғамдық, дене шынықтыру мен спорттық ұжымдар бұл феномендерді жетілдіру жұмысымен шұғылданбайтын болса, қателіктер мен бұрмалауға жол берсе, онда прогресшіл даму үдерісін тежейтіндей алғышарттар пайда болады.

Елімізде дене тәрбиесі мен спорттың жаңа жүйесіндегі мақсатты ұлттық спорт түрлері мен бірлігінің көп түрлілігі, олардың этникалық және гуманистік негіздері прогресшіл сипатқа ие.

Олардың негізін құрайтын қасиеттердің бірі — халықшылдығы, адамзаттың қоғам өмірінде бұрыннан бар ұлттық және интернационалдық дәстүрлерді мақсатқа сай ары қарай дамытуды көздейтіндігі. Бұл үдеріс ұлттық идеямен үздіксіз түрде байланысқандықтан, осы дәстүр көптеген елдерде қалыптасты және халықаралық ұйымдар арқылы күнделікті қолданысқа ие болды.

Демократиялық және құқықтық елдерге тән ұлттық және интернационалдық дәстүрлердің жарасымды түрде кірігуіне сәйкес дене тәрбиесі мен спорт біздің жастарымыздың тек дене ғана емес, рухани тәрбиесін, салауатты өмір салтын қалыптастыратын ең мықты құралына айналып отыр.

Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы атқарылып жатқан қызмет жеке тұлғаның психикалық сапаларына тура және жанама түрде нақты, бірақ тұрақсыз жағдайларда әсер етеді. Біздің зерттеу жұмыстарымыз көрсеткендей, ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға және әр адам мен қоғам үшін тұтастай алғанда ұлы құндылық болып табылатын денсаулық нығайтуға ықпал етеді. Спорт адам жеке тұлғасының барлық жағына, соның ішінде адамгершілік пен психикалық саласына, интеллектуалдық пен коммуникативті қабілеттеріне, өз денсаулығы мен бүкіл қоғам денсаулығына деген мәдениетті және құндылықты қатынасқа тәрбиелеу арқылы әсер етеді.

Қоғам дамуының жаңа сатысындағы жұмыс барысында қарастырылып отырған мәселелердің теориялық тұрғыдан жасалынбауы және практикалық маңыздылығы денсаулық пен салауатты өмір салтының, денсаулық пен қозғалыс белсенділігінің өзара байланыс бірлігінің негіздемесі мен ашуға бағытталған ұлттық спорт түрлерінің әдістері мен тәсілдерін пайдалану арқылы жекелеген тараулардың маңыздылығын анықтайды.

Негізгі міндет мынада болып тұр, салауатты өмір салтын қалыптастыру әдістерін қолдану үшін дене тәрбиесі мен спорттағы жағдайларды теориялық тұрғыдан негіздеу мен аша түсу, адамдардың өмірлік қызметіне тікелей қолданылатын, салауатты менталитет қалыптастыратын диалектиканың алға шығатындай нақты кезеңдерін айқындау. Тәрбиенің тұтас жүйесінен бөлініп шыққан дене тәрбиесі мен спорт теориясы мен практикасының кесіндісі оқушылардың денсаулығы мен салауатты өмір салтының өзара іс-қимылы арқылы анағұрлым жарқын да мазмұнды түрде көрінуі мүмкін.

Соңғы жылдары дене тәрбиесіндегі халықтық педагогика мәселелері жайлы көп айтылып жүр. Дене тәрбиесінің халықтық тәсілдері жайлы бағдарламалық құжаттарда ол қоғам мәдениетінің, оқушыларды тәрбиелеудің маңызды бір түрі ретінде қаралуы қажеттілігі атап көрсетіледі. Сондықтан да ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындар өмір салты төңірегінде топтастырылып, жеке тұлғаның даму деңгейіндегі көрсеткіші болуы тиіс.

Бұдан келіп шығатыны ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындар ұлттық мәдениеттің өзіндік элементтері есебінде ғана пайдаланылып қоймай, дене тәрбиесінің қазіргі міндеттерін шешудің тәсілі ретінде де пайдаланылады.

Ерекше көзқарасты халықтық қозғалмалы ойындарды пайдалану керек етуде. Қазіргі кезде қолда бар жекелеген ғылыми жұмыстар оларды мектеп жасындағы балалар мен жеткіншектер арасында пайдалану мәселесін сөз етеді. Дегенмен, бұл мәселені анағұрлым кең көлемде қарастырған жөн. Ойын әдісі қозғалыс белсенділігін кешенді түрде жетілдірудің ерекше бір әдісі екендігі баршаға мәлім. Демек, бұл әдісті спорт педагогикасында түрлі спорт түрлері бойынша пайдалануға болады. Осы жұмыста бұл мәселе ұлттық спорт түрлеріне арналған сабақтарда халықтық қозғалмалы ойындарды пайдалану үлгісінде қарастырылған.

Әр халықтың тарихында ұлттық мәдениеттің жоғары жетістігін көрсете білетін ойындары болады. Қазақ халқында осындай орынға ие болған ұлы Абай. Оның шығармашылығы жайлы өте көптеген жұмыстар бар. Ол қазақ мәдениетінің классигі ретінде ұлы да жан-жақты тұлға ғана емес, сонымен бірге ол заманауи тұлға. Бүгінде біздерді Абайдың қазақтың халық спорты жайлы ойлары таң қалдырады. Ақынның бұл ойлары дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі тұжырымдамасына лайық келеді. Ұлттық спорт пен ойын түрлері дене тәрбиесінің маңызды құралы ретінде сөз болып отырған қазіргі кезде көз алдымызға ұлы Абайдың өлеңдері мен қара сөздеріне тиек болған данышпан да кеменгер ойлары елестейді. Оның осы саладағы көріпкелдігі ерекше деп атауға тұрарлық. Дене тәрбиесінің ертедегі түрлерін зерттеу археология, этнография мен тарих жайлы әдебиеттермен байланысты.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы жұмыстардың белсенділігін арттыру қажеттігі елімізде «Салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы бұқаралық жұмыстардың әрі қарайғы белсенділігін арттыру мен кеңейте түсу» атты бұйрығына сәйкес дене шынықтыру тәсілдерін пайдалану бойынша жұмыстарды, соның ішінде салауатты өмір салтын қалыптастыруға

арналған ұлттық спорт түрлерін күшейтуге нұсқау берілген. Осы мәселе жайында егжей-тегжейлі түрде ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдаған Жолдауында айтылған болатын [2].

Әрбір адамның денсаулығын нығайту мен тиімділігін қамтамасыз ету және қоғам мен мемлекеттің прогресті дамуы үшін оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі ешкімнің бойында күдік тудырмайтыны мәлім. Дегенмен, соңғы жылдары балалар мен оқушылардың денсаулығы ерекше нашарлап бара жатқандығы белең алуда, ол еліміздің түрлі аймақтарында өмір сүру деңгейінің төмендеуіне, экологиялық жағдайдың нашарлауына және оқу орындарындағы оқу-тәрбие мәселелеріндегі кемшіліктерге байланысты болып отыр.

Жоғарыда аталғандармен байланысты жұмыстың алдына келесі міндет қойылды — ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкіндіктерін зерттеу. Ол үшін халықтық спорт түрімен шұғылданушылар арасында анкеталық сауалнама жүргізілді және ол спортшылардың бірқатар көрсеткіштерінің өзара байланысын есепке алуы тиіс еді.

Жас ұрпақты тәрбиелеу ісіне, оқушылар белсенді және қоғамдық пайдалы іс-әрекетке тәрбиелеу жұмысына және оларды жан-жақты дамыту мақсатында кешенді көзқарастарды кенінен пайдалану қажет. Ол үшін үнемі азаматтық, жұмысқа деген шығармашылықты қатынас, адамдардың рухани қызығушылығы мен қажеттілігін қалыптастыру жолдарын жетілдіріп отыру керек. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларды тәрбиелеудің негізгі құралы болып табылады. Мектеп өскелең ұрпақты біліммен қаруландырады, көзқарасын қалыптастырады, өмірге, еңбекке дайындайды. Білім мен тәрбие — біртұтас үдеріс. Адам білім бері үдерісі арқылы тәрбиеленеді, әрине, егер бұл үдеріс дұрыс ұйымдастырылған жағдайда.

Білім беру мен тәрбиелеу міндеттерін білуде ерекше орын дене шынықтыруға беріледі. Бүгінгі таңдағы дене шынықтыру көп қырлы құбылыс болып келеді, бірсыпыра бағыттары, түрлері және сабақ түрлері бар. Дене тәрбиесінің көптеген тәсілдері арасында халықтық педагогикаға ерекше орын берілген.

Қозғалыс белсенділігімен байланысты ойындар мен дене жаттығулары, түрлі ермектер мен көңіл көтерулер дене тәрбиесінің халықтық педагогикасындағы негізгі тәсілдері болып табылады.

Оқушылардың оқу-тәрбие үдерісіндегі негізгі бағыттарының бірі сабақтан тыс уақыттарда ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану болып келеді. Бұл зерттеу осы мәселеге арналған. Бұл мәселенің барлық егжей-тегжейлерін құзырлы маман сарапшылар арқылы анкеталық сауалнама жолымен зерттеу жұмыстарын жүргізу ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың кешендік жүйесін жасап шығуға мүмкіндік береді.

Зерттеу жұмысы көрсеткендей, кезінде кең тараған ұлттық спорт түрлері ұмытылғандықтан, қазірде оларды қайта өмірге әкелу мәселесі қарастырылуда. Оларға жататындар: қамшыгелік, ат омыраулыстыру, үкілі пошта, жамбы ату, ат үстіндегі көп сайыс, алма ілу. Оларды қайта өмірге әкелу үшін, алдымен, қолда бар спорт құрылыстары мен ипподромға реконструкция жасап, «ҚР ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын дамыту тұжырымдамасына» сүйене отырып, адамдар көп орналасқан орындар мен демалыс орындарында жаңасын салуды қарастыру қажет.

Жоғары білікті спортшыларда спорт және басқа қызмет саласында болсын сәттілікке итермелейтін жеке тұлғалық сапалар мен қасиеттер қалыптасады. Оған жататындар: мықты денсаулық, өзіне деген сенімділік, жеке басын дамытуға деген талпыныс, өзін-өзі жақсы сезіну, өзін қалпына келтіру қабілеті, өзін бақылауы мен өзін ұстауы. Психологтар мен зерттеушілер ойынша, егер адам алға қойған мақсатқа ұмтылатын болса (жоғары спорттық жетістіктер мен кәсіби қызмет барысындағы тиімділікке), онда ол өз мақсат-мұраттарымен төңірегіндегілерге де жағымды әсер етеді және оларға өзі суындаған қайнар бұлақтай жарасымдылықпен өзінің өмірлік жағдайларына шақыра біледі [3].

Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары өскелең ұрпақты жарасымды тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі дене шынықтыру практикасында халықтың ғасырлар бойы жинақтаған және іріктеуден өткен аса бай тәжірибесін өскелең ұрпақты халықтық ойындар мен ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері негізінде тәрбиелеу жұмысында пайдалану қажет.

Халықтық педагогиканың сарқылмас қазынасы қазіргі жағдайда аса мықты тәрбие құралы болып табылады, себебі онда салауатты өмір салты қағидаттарын нығайта түсетін және халықтар арасында бұқаралық дене шынықтыру-сауықтыру және бұқаралық спорт жұмысын, әсіресе біздің еліміздің ауылдық жерлерінде тұратын тұрғындар арасында дамытудың дайын тәсілдері бар. Ұлттық спорт

түрлері мен халық ойындарын дамыту Қазақстанда тұратын халықтардың достығы мен өзара түсіністігін нығайту жұмысында үлкен рөл атқарады.

Қазіргі уақытта ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарының ерекшеліктерін ескере отырып, балалар мен жасөспірімдер спорт мектептері жайлы ережелерге түзетулер дайындалды, күрес, ат спорт түрлері, тоғызқұмалақ, саятшылық бойынша балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріне арналған бағдарлама аяқталуға дайын тұр.

Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарының дамуына тұсау салып тұрған мәселенің бірі отандық арнайы мамандырылған мүліктер мен құрал-жабдықтардың болмауы, арнайы спорттық мектептерінің бөлімдері балалар мен жеткіншектердің ұлттық спорт түрімен шұғылдану қажеттілігін қанағаттандырмайды.

Сонымен қатар ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары бойынша ғылыми-әдістемелік материалдармен қамтамасыз ету мәселелері, нормативті-құқықтық, медициналық, ақпараттық базаларды дамыту мәселелері шешімін таппай келеді.

Өз кезінде кең тараған ұлттық спорт түрлерін зерттеу жұмысы көрсеткендей, көбісі ұмытылғандықтан, қазірде оларды қайта өмірге әкелу мәселесі қарастырылуда.

Кең тараған командалық көкпар ойыны бойынша команда клубтарын жасақтауға арналған шаралар ұйымдастыруды қолға алған жөн. Әр облыс сайын футбол, хоккей және басқа да спорт ойындары түрлеріне арналған клубтар сияқты кем дегенде бір команда клубын ұйымдастыру қажет [4].

Ұлттық спорт түрлері бойынша чемпионаттар және тағы басқа республикалық спартакиада мен жарыстар өткізу ары қарай жетілдіруді талап етіп тұр. Қолда бар спорт құрылыстары мен ипподромдарға жөндеулер жүргізіп, адамдар көп орналасқан аумақтар мен демалыс орындарында жаңасын салуды қарастыру қажет. Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарына халықты тарту жұмысы ақпараттық насихат жұмысынсыз іске асуы мүмкін емес. Ол үшін ұлттық спорт түрлері мен халық ойындарын насихаттауға арналған арнайы баспа өнімдерінің, түрлі-түсті безендірілген плакат, буклет, күнтізбе, бейнеролик, төс белгілер жасау мәселелерін қарастыру қажет.

Ұлттық ойын жарыстарында денсаулықты сақтау жолы да, өзін-өзі қорғау амалдары да айқын. Денсаулықты сақтаудың шарты — денені шынықтыратын қозғалыс пен жаттығуда, ағза мен жүйке тамырлардың тынысын реттеуде, рухты жоғары ұстай білуде.

Дене шынықтыру — денсаулық көзі, денсаулықты сақтау үшін әрекет, адамның күш мүмкіншілігін дамыту, жеңіске деген жігерін шыңдау, қиыншылыққа төзу қимыл-әрекетін шоғырландыра білу, соларға үйрену:

- дене еңбегімен үнемі шұғылданып, жаттыққан адамның бұлшық ет талшықтары тез өседі, бойының күш-қуаты қалыптасады;
- сыртқы ортаның түрлі қолайсыз жағдайларына төзімдірек келеді;
- қозғалысы жинақы, ширақ, тез, әдемі жарасқан, қарым-қатынастық ережеге бейімделуі жоғары;
- сезіну, ойлану және еңбектену қабілеттері бір-бірімен үйлесімді және бірін-бірі толықтырады.

Аз қозғалыссыз ортада нерв талшықтары тез тозады, қан айналым жүйкесі біртіндеп ауруға шалдығады, жүрек қабынады, бойды әуре-сарсаң құрыстырады. Жүрегі шынықпаған адам тез шаршайды, тырысқақ немесе ашушаң келеді. Жалқаулық жекенің де, ұлттың да қасіреті. Онда санасыздық басым. Жүрегі шыныққан адамның мінезі де төзімді, кеңпейіл, батыл соғады, қарсыласынан қайтпайтын тынымсыз, күрескер келеді. Жүрегі ашық жан қиыншылықтан құтылудың, қуанышқа жетудің саналы жолын таңдайды, өзін қарапайымдылық пен қайырымдылықтан ауытқыта бермейді. Өзін емдеудің, сергітудің тиімді тәсілдерін қолданады.

Халқымызда қозғалмалы ойындардың түрі кең таралған. Мамандар қозғалмалы ойындарды төрт топқа бөледі:

1. Табиғи заттарды қолданып ойнайтын ойындар: *асық, бестас, лек жалау, сиқырлы таяқ, бақай пісті, жылмаң* т.б.
2. Жануарлар бейнесін елестетіп ойнайтын ойындар: *соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр* және т.б.
3. Мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын ойындар: *шалма, бөрік жасырмақ, түйілген шыт, тақия телтек, белбеу тастау, орамал тастау* т.б.
4. Құрал-жабдықсыз ойнайтын ойындар: *айгөлек, ақсерек-көксерек, шымбике, мөлке тотай, тоқтышақ, шертпек, жасырынбақ, бұғынай* т.б. [5].

Ер адамдардың ойын-сауықтары әрқалай қалыптасады. Оның бірінші тобына қозғалмалы ойындар — *ақсүйек, ақшамшық, алтыбақан, көрші, тиын салу, қысқұлақ, айдап сал, қарамырза, белбеу тастау* сияқтылар жатады; екінші топқа спорттық дара ойындар — *аударыспақ, арқан тартыс, ат омырауластыру, аламан бәйге, бәйге, көкпар, қыз қуу, күміс алу, жаяу көкпар, жаяу жарыс, жігіт қуу, жорға жарыс, түйе жарыс, қазақша күрес, тұмақ қуу, сайыс, таяқ жүгірту* сияқтылар жатады; үшінші топты саяси-әлеуметтік өмірдің даму ерекшеліктерін көрсететін ойындар — *хан жақсыма, қаһарлы бану, ұжымақ-тозақ, мыри-мыри, сиқырлы таяқ, тобық ойнау* сияқтылар құрайды [6].

Өнерпаздық — ұқыптылық пен ынталылық нәтижесі, тәртіптілік пен қабілеттілік көрінісі, халықтың болашақ дамуының кепілі. Онда рухани жетістіктер іріктелінеді, құндылықтар қолдау табады. Өнерпаздарда бостандыққа деген сүйіспеншілік, кісіге деген кішіпейілділік, ертеңіне деген сенім, білімге деген құмарлық басым. Өнерпаздар өз ырқымен киелі қасиеттерді көпке таратады, жекенің өтінішін көпшілікке жеткізеді. Өнерпаз өтініштен бас тартпады, шамасы келгенше көңілден шығуға тырысады. Ойы мен еркі, пайымдауы мен парқы, денелік шапшаңдығы мен шеберлігі үйлескен жандар ойын-сауықтың бас кейіпкеріне айналады. Өнерпаз өрескелдікті қабылдамайды, бұйрыққа жүрмейді. Жаны таза, рухы биік, денесі шымырлар ғана ойын-сауықтың беташарына жарайды, ойын тәртібін сақтады. Өзін ұстай біледі, бақылаулы және бақылаусыз кеңістікті ажырата алады. Бақылаудан тыс қалмайды, біреудің жетегіне жүре бермейді. Ойынның бір түрінен қанағат таппаса, қызықтыратын басқа түрлеріне ауысады. Мұндай еркін таңдауда мәселе де, қарсылас та, тәртіп түрі де өзгеріп, жаңарып отырады. Үлкен мұрат үшін тер төккен өнерпаздан халық сый-құрметін аямайды, өнерпаз да еңбегі мен талантын құрметтегенді жақсы көреді. Құрмет көңіл ашады, шабытына шабыт қосады.

Ойын-сауық жарыссыз, бәйгесіз қызбайды. Жарыс — ой мен сөздің, мінез бен қимыл-әрекеттің жарысы, үміт пен үлгінің жарысы. Бәйге бас қостыратын, өнер жарыстыратын, үлкен мен кішіні, алыс пен жақынды табыстыратын үлкен оқиға. Бәйге — Тәңір мен ата-баба аруағын дәріптейтін халықтық мерекенің оттығы. Бәсекенің қан қыздырар бір түрі — жігіттер сайысы. Оған *аударыспақ, күрес, ат жарысы, көкпар* жатады.

Ұлт ойындарының бойында бүгінгі жас ұрпақтың бойына дарытарлық ұлттық жағымды қасиеттері ұшан-теңіз. Соның бәрі әлеуметтік-педагогикалық талаптарды үнемі шыңдап, қоғам талаптарына сай жастарды тәрбиелеу ісіне қосар үлесі мол екені даусыз [7].

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру — қазіргі міндеттердің бірі.

Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы.

Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

Ұлттық ойындар — халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі — халық данышпандығының белгісі.

Әдебиеттер тізімі

1 ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына «Нұрлы жол — болашаққа бастар жол» Жолдауы (2014 ж. 11 қараша). — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandex>

2 Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығымен

бекітілген 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасы. — [ЭР]. Қолжетімділік тәртібі: <http://yandex.kz/yandsearch>

3 ҚР үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауатты денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру» тұжырымдамасы // Валеология, дене тәрбиесі. — 2003. — № 1. — 11, 12-б.

4 Ордабеков С. Медициналық валеология. Тараз: Изд. дом Тараза, 2005. — 256 с.

5 Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 180 с.

6 Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. — Алматы: Рауан, 1991. — 175 б.

7 Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Муравьева Д.М. и др. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие для вузов. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 238 с.

А.Ж.Кулейменов, Л.М.Кулейменова

Роль видов национального спорта в формировании здорового образа жизни учащихся

В статье рассматриваются основные вопросы формирования здорового образа жизни учащихся. Авторами изучены виды национальных игр как один из факторов педагогического процесса в воспитании подрастающего поколения. Сформулировано обобщенное представление о народных казахских играх как всеобщей форме творческого освоения культуры и их развивающих функциях. Проанализированы психолого-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни учащихся.

A.Zh.Kuleimenov, L.M.Kuleimenova

Role of types of national sport in formation of the healthy lifestyle of pupils

In article the main questions of formation of a healthy lifestyle of pupils are considered. Authors studied types of national games, as one of factors of pedagogical process in education of younger generation. Are formulated a general concept about national Kazakh games, as a general form of creative development of culture and its developing functions. Psychology and pedagogical aspects concerning formation of a healthy lifestyle of pupils are analysed.

References

1 *Message of the President of the Republic of Kazakhstan 'Nurly Jol — way of the future' (11/11/2014)*, [ER]. Access mode: <http://yandex.kz/yandsearch>

2 The «Healthy Lifestyle of Kazakhstan for 2011–2015» program approved by the Resolution of the government of the Republic of Kazakhstan and the Order of Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan «About the organization of action for implementation of the «Healthy Lifestyle of Kazakhstan» program, [ER]. Access mode: <http://yandex.kz/yandsearch>

3 *Concept «Healthy lifestyle formations according to the program of a sensible way of life» in system of a continuous obazovaniye in the Republic of Kazakhstan — Valueology, physical culture*, 2003, 1, p. 11–12.

4 Ordabekov S. *Medical valueology*, Taraz: Izd.D Taraza, 2005, 256 p.

5 Brekhman I.I. *Valueology — science about health*, Moscow: Fizkul'tura i sport, 1990, 180 p.

6 Sagyndykov E.S. *Kazakh national games*, Almaty: Rauan, 1991, 175 p.

7 Doroshkevich of M.P., Nashkevich M.A., Muravyeva D.M. et al. *Bases of valueology and school hygiene: Manual for higher education institutions*, Moscow: Fizkul'tura i sport, 2003, 238 p.