

Әдебиеттер:

1. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі / Қазақстан мектебі. - Алматы, 2004.
2. Несіпбаев Б.К. Ұлт мәдениеті мен өнері / Білім. - Алматы, 2003.
3. Атабаев А.С. Ұлттық ойындар - халық мұрасы / Ұлт тағылымы. – Алматы, 2006.
4. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, 1991.

Кулейменова Л.М.

Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қарағанды қ.

## **ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫҢ ЖАСТАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУДЕ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Қазіргі таңда жастардың бойына ұлттық құндылықтарымыз арқылы салауатты өмір салтына ынталандыру мен денсаулықты қалыптастыру өзекті мәселе болып отыр. Өйткені денсаулығы мықты, ұлттық құндылығымызды бойына сіңірген әр студент оқу процесіне және қоғамдық жұмыстарға белсене араласатын болады.

Жастардың дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты. Яғни, салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі болып табылады. Салауатты өмір салты - бұл ең бірінші денсаулықты нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекеттер. Сондықтан қазақ халқының мәртебесін көтеретін мұраларымыздың бірі ұлттық ойындарымыз арқылы жастарды салауатты өмір салтына тәрбиелеу өте маңызды қадам болып табылады.

Халқымызда «Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі» деп айтылған дана сөзі бар. Бұл сөздің мағынасы тереңде жатыр, яғни денсаулықтың басты құндылық екенін көз жеткізуге болады. Жастардың денсаулығын сақтап, дамыту барлық білім ошақтарында оқу-тәрбиелеу процесінің маңызды бөлігі болып табылады.

Ұлттық құндылықтарымыз – ұлттық тіліміз, салт-дәстүріміз, әдет-ғұрпымызды жастар бойына сіңіруде ұлттық спорттың пайдасының маңызы зор.

Зиянды әдеттерден аулақ жүретін рухы таза ұрпақ тәрбиелеуде ұлттық спорттың пайдасын ұғындыру мақсатында танымдық сабақтардың орны ерекше. Халқымыздың рухани құндылықтары – ұлттық идентичтіліктің, мәдениеттің және тарихтың негізі. Тіл, дәстүр, дін, музыка, ұлттық ойындар – қазақ халқының рухани әлемін қалыптастырады. Бұл ұлттық құндылықтарды сақтау мен дамыту – қоғамның болашағы, ұлттық бірліктің кепілі. Рухани құндылықтарды жастарға жеткізу арқылы, ұлттық мәдениетімізді жаңғыртып, елдің дамуына үлес қосуымыз керек.

Сондай аса құнды игіліктеріміздің бірі – ұлттық ойындарымыз болып табылады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Асық ату», «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ», «Арқан тарту», «Аударыспақ», «Садақ ату», «Аламан бәйге» т.б. ұлттық ойындар балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытып сөздік қорын молайтуға, өмір тәжірибесін кеңейтуге қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе.

Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы дамиды [1].

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай қолданылады. Сол кезде ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы артып пайдасы болады. Білім алушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық ату» секілді ұлттық

ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізуге болады. Осындай ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолданса тиімдірек болады. Білім алушы ойынның үстінде, не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Оқытушы әр шәкіртінің еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ұлттық ойындар арқылы сабақтастырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді.

Сонымен қатар «Ұлттық асық ату» сайысы, «Тоғызқұмалақ», «Ұлттық ойын - ұлт игілігі» спорттық жарыстарын ұйымдастыру таптырмас құрал болып табылады. Мұндай шараларды өткізу нәтижесінде білім алушылардың қимыл-қозғалысы, белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Осындай шаралар арқылы танымдық қабілеттерін арттырсақ, салауатты өмір сүрудің тиімділігін, деніңнің сау, тәніңнің көркем болуы спортқа байланысты екенін терең түсінеді.

«Ұлттық асық ату» ойыны - ұлттық тәрбие көзінің таптырмас құралы болып табылады. Асықты таза ауада далада ойнайды. Асық ойнап өскен бала мерген, өзгелерден ептілеу, зеректеу болып келеді. Халқымыз «Қой асығы демей-ақ, қолыңа түссе сақа тұт», «Асығың алшысынан түссін» деп мақалдап сөйлеуінде асық ойынының қазақ мәдениетіндегі өзіндік орыны бар екенін білуімізге болады. Асықтың: алшы, тәйке, бүк, шік, омп, шонқа деген түрлері болады. Алшы түрін жоғары бағалаған. Өмірде жолы болған дәулетті адамдарды «Асығы алшасынан түсіп тұр» деп айтқан. Жақсы көрген жас буынға «алтын асықтай» немесе «киіктің асығындай шымыр бол» деп сипаттаудың өзі тегін емес. Өйткені осы асық ойыны арқылы ата бабаларымыз жас ұрпақтың жастайынан ұстамдылыққа, дәлдікке, шыдамдылыққа және байсалдылыққа тәрбиелеген.

Қазіргі заман талабына сай жастарымыз ғаламторға тәуелді болып отырған уақытта, балаларымызды телефонға тәуелділіктен бас тарттыру үшін, ұлттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру үшін сабақта қызықты әдістерді қолдануымыз қажет.

Қазіргі жас буын көп уақытын ғаламторда отырумен өткізеді. Статистикалық мәліметтерге қарасақ қазіргі таңда жастардың ғаламторға тәуелділігі өте жоғары екен. Таза ауада серуендемей, спортпен айналыспай күні-түні телефонда ойын ойнап отыратын балалар қаншама. Шамадан тыс телефонда отыру денсаулыққа, жүйкеге, көздің көру қабілетіне, омыртқаның қисаюуына әкеледі. Сол себепті жас буынды телефоннан алшақтатып, ұлттық ойындарды ойнатуға қызықтыратын заман талабына сай әртүрлі әдіс-тәсілдер қолдансақ жас буынның қызығушылығы, белсенділігі жоғарлар еді. Негізінен білім беру оқу орындарында ұлттық құндылықтарымызды насихаттайтын үйірмелер ұйымдастырылса, жас буынды салауаты өмір салтына насихаттаудың ерекше бір түрі болары сөзсіз. Әрбір қоғамдағы өзгерістердің өзінше бір орын алатын ерекшеліктер бар, ол адамның денсаулығын нығайту мен тиімділігін қамтамасыз ету және денешынықтыру мен спорттың дамуы үшін жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігінде негіз болатын білім мен тәрбиенің алатын орны ерекше болуы тиіс.

Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы атқарылып жатқан қызмет жеке тұлғаның психикалық сапаларына тура және жанама түрде нақты, бірақ тұрақсыз жағдайларда әсер етеді. Негізі ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану жастардың 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, интеллектуальдық пен коммуникативті қабілеттеріне, өз денсаулығы мен бүкіл қоғам денсаулығына деген мәдениетті және құндылықты қатынасқа тәрбиелеу арқылы әсер етеді [2].

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 жас буынның денсаулығы мен салауатты өмір салтының өзара іс-қимылы арқылы анағұрлым жарқын да мазмұнды түрде көрінуі мүмкін.

Салауатты өмір салты арқылы денсаулықтың жоғары деңгейі болуына жастардың спорт пен шұғылдану, қызметте, құрылыс саласында және жалпы дене қозғалыстарын қимылға келтіру ол қозғалысты талап етеді, сондықтан әртүрлі жаттығулар жасау адамның ағзаларының белсенділігі арттырып мен жоғары жұмыс қабілетінің оңтайлы қимыл қозғалыстың негізі болады. Адам денсаулығын нығайту мәселесін тиімді түрде шешу адам ағзасына жан-жақты да жайлы әсер ететін әдіс, тәсіл және жағдайларды пайдалануға кешенді түрде жақындау арқылы ғана қол жеткізу мүмкін.

Әрбір адамның денсаулығын нығайту мен тиімділігін қамтамасыз ету және қоғам мен оның дамуы үшін жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі ешкімнің бойында күдік тудырмайтыны мәлім. Салауатты өмір салтын насихаттау арқылы жастардың ұлттық ойындарға және спорттың барлық түрлері мен айналысуына барлық жағдай жасалуы керек.

Жас ұрпақты тәрбиелеу ісіне және қоғамдық пайдалы іс-әрекетке тәрбиелеу жұмысына және оларды жан-жақты дамыту мақсатында кешенді көзқарастарды кеңінен 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, көзқарасны қалыптастырады, өмірге, еңбекке дайындайды. Білім мен тәрбие – біратұтас үдеріс мектепте оқушыларға білім мен тәрбиенің жоғары бағалайды. Білім беру үдерісі арқылы тәрбиеленеді, әрине, егер бұл үдеріс дұрыс ұйымдастырылған түрде орындалып отыру мұғалімдерге байланысты [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 шұғылдану оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді және негізінде білім мен тәрбиелеу жұмысында пайдалану 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. 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.

Халықтың мүдесін қорғауда оқушылар мен жастардың білім мен тәрбиенің егіз ұғым екенін білуі тиіс, адамның негізгі 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 жаңа тәсілдерін енгізіп дамытуымыз қажет [4].

Қорытындылай келе, бүгінгі ұрпақ - ертеңгі болашағымыз. Жастарымызға ұлттық құндылықтарымызды өз деңгейінде бойларына сіңіре білсек, патриоттық сезімдерін оята алсақ, үлкен үмітпен қарасақ, өзінің денсаулығын шыңдап, білімін нығайтуға ұмтылған азамат дайындауға болады. Салауатты өмір салтын насихаттау арқылы ғана дені сау ұрпақты қоғамға тәрбиелеу мүмкіндігі айқын.

Әдебиеттер:

1. Аханов А.А. Қазақстанда салауатты өмір салтын қалыптастыру шаралары. //Валеология дене тәрбиесі және спорт. –Алматы: 2004,- №4, -Б.12-15.
2. Сағындықов Е.С. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. -175 б.
3. Төтенаев Б.Қазақ ұлттық ойындары. Монография. - Алматы: 1978.

4. Бөжиг Ж., Кулейменов А.Ж. Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық ойын түрлерінің тәсілдерін пайдалану. Монография. – Қарағанды:ҚарМУ баспасы, 2016,- 88б.

Қарақов А. Қ., Төлегенұлы Н., Азірбайжан Е. Н.,  
Нүсіпақын А.  
Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті  
(Алматы, Қазақстан)

## ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ САЯТШЫЛЫҚ ӨНЕРІ

Аң аулау адамзат пен бірге сонау тас дәуірінен бірге келе жатқан өнер десек жаңылыса қоймаспыз. Ол адам қызметінің бір түрі ретінде талай ғасырлар бойы қалыптасты, адамның ақыл-ойының дамуына әсер етті, адамның бойындағы шыдамдылық, күш, айлакерлік, із кесу сияқты қасиеттерді дамытты, қоршаған табиғат тылсымын білуге, түсінуге баулыды.

Алғашқы қауымдық қоғамда аңшылық тұрмыс - тіршіліктің көзі ретінде қалыптасты. Өзен - теңіз, мұхит жағалауында тұрған халықтар балық аулауды дамытты, таулы, далалық жерлерде тұратындар аң аулаудың басқа түрлерін үйренді. Жалпы алғанда аңшылық тұрмыс - тіршілік көзінің бірі болып есептеліп қоғамның дамуына игі әсерін тигізді. Бірте - бірте егіншіліктің, басқа да тұрмыс көздерінің пайда болуына байланысты бұл өнер сән - салтанатқа, көңіл көтеруге, демалысқа айналды[1].

Аңшылықтың бір түрі саят (саятшылық) - жыртқыш құстарды аң - құстарға салу далалық көшпелі халықтарда өте ерте заманнан дамыған өнер. Археологиялық қазба жұмыстары ежелгі Тұранды мекендеген тайпалар құс салуды тіпті қола дәуірінен менгергенін көрсетеді. Тарих пен мәдениеттің тұрғысынан қарағанда саятшылықтың дамуы мен тарихы өте қызықты[2].

Қазақ саятшылары бүркіт, бидайық, сұңқар, қаршыға, бөктергі, ителгі, лашын, сапсаң сияқты жыртқыш құстарды қолға үйретіп, баптап, өздерінің шамасы жететін аң-құстарға түсуді үйреткен. Бұл өнер қазақ, қырғыз, араб ішінара түркімен халықтарының арасында дамыған. Бірақ құстың қылығын, мінезін түсінетін қазақ сияқты халық жұмыр жерде некен - саяқ. Мысалы, сұңқар салуды көшпелілерден арабтар үйренген бұл өнер кейін кіресшілер жорығынан кейін Еуропа елдерінде пайда болған. Көшпелілер мәдениетінің мұрагері қазақ халқы саятты тұрмыстық пайдасы бар тіршілік көзін айыратын өнер ретінде де, көңіл көтеретін табиғатпен етене араласатын спорт түрі ретінде де қараған[3].

Енді кейбір жыртқыш құстарға тоқталайық. Қазақ халқы ерекше бағалайтын құс - бұл бүркіт. Оның түсі қара - қоныр келеді. Орташа салмағы 2840-4100гр. шамасында. Тұрқы 95 сантиметр, қанатын жайғанда 2 метрді қаусырады. Қанаттарының шеткі қауырсындарын шалғысы деп, ал құйрығының ортасындағы екі қабат әлді қауырсының көбесі деп, ал қалғандарын жібесі деп атайды. Аяғы төрт саусақты, оның артқысы тегеуірін, ішкісі жембасыр, ортанғысы сығым, шеткісі шенгел деп аталады. Қазақстанда бүркіттің тараған жерлері Алтай, Алатау, Тарбағатай, Сарыарқаның таулары (Көкшетау, Қарқаралы, Ұлытау) Сырдарияның бойында сексеуіл өсетін жерлер, Арал теңізінің жағалаулары, Үстірт. Қазақтар бүркітті ерте кезден баулап оны түлкіге, қоянға салған, ал бабына келген құспен қасқыр, елік, қара құйрық, ақбөкен сияқты ірі аңдарды да аулаған[4].

Бүркіт кесек қауырсынды, ұсақ қауырсынды болып бөлінеді. Кейде оларды тораңғы жапырақ жүнді, тал жапырақ жүнді деп те атайды. Қаршыға қанат, сұңқар қанат, сауысқан құйрық, қара қасқа, ақнық, қантамар, текжүн, сары шуда, ақбұршақ, қандыбалақ, мұзбалақ деген құстың түріне тән атаулардың бәрі құстық түсі мен түгіне байланысты атаулардың бәрі де құстың сынына байланысты айтылады.

Бүркіттің бармақтай басына арналған теңеулер де аз емес - жыланбас, бақабас, кешкілбас, жырық езу, қылыш тұмсық сияқты т.б. теңеулер орын алған.