

А.Ж.Күлейменов

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті

Салауатты өмір салты арқылы мектеп оқушыларын ұлттық ойындарға үйрету

Мақалада оқушылардың тіршілік әрекеті қауіпсіздігінің негіздері жөніндегі басты мәселелер қарастырылған. Тіршілік әрекеті қауіпсіздігінің негіздерін оқытуға арналған ұлттық ойындардың түрлері сипатталған. Салауатты өмір салты мәселелері жөніндегі психологиялық-педагогикалық аспектілерге талдау жасалған. «Салауатты өмір салты» түсінігінің мәніне талдау жүргізілген. Оқушыларды ұлттық ойындарға тәрбиелеу мәселесі жан-жақты талқыланған.

Кілтті сөздер: оқушы, мектеп, сынып, іс-әрекет, қауіпсіздік, ұлттық ойындар, салауатты өмір салты, психологиялық-педагогикалық аспектілер, тәрбиелеу, денсаулық.

Денсаулық — тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек, қателеспейміз.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің «Қазақстан — 2030» жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі — «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты» тармағында: «...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін» азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған [1].

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы Елбасының Жолдауын Егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сұрлеу десе болады.

«Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

«Салауатты өмір салты және өз денсаулығына деген адамның жауапкершілік принципі — міне, бұл денсаулық сақтау аясындағы мемлекеттік саясатта және халықтың күнделікті өмірінде басты мәселе болуы шарт» — деп, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев халыққа берген Жолдауында айтты.

Мектеп жасындағы оқушылардың қимыл-қозғалыс дағдыларын тәрбиелеудің өзектілігі мектеп жасындағы оқушылардың дене тәрбиесін сапалы дәрежеге көтеру қазіргі Қазақстанның білім беру саласындағы өзекті мәселенің бірі болып табылады. Осы маңызды жұмысты іске асыру барысында тарихи ел арасында қалыптасқан ұлттық халық ойын түрлерін баланың денесін шынықтыру барысында ұтымды пайдалануды зерттеу маңызды сала болып табылады, себебі халық арасындағы таралған ойындар баланың сүйіп ойнайтын және оның бастауыш сыныптарда-жігерін жетілдіретін әсерімен ерекшеленеді.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен және Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Салауатты өмір салты» бағдарламасын жүзеге асыру бойынша шараларды ұйымдастыру туралы сәйкес бұйрығымен бекітілген 2010–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» бағдарламасын жүзеге асыра отырып, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша, халық денсаулығының 30–40 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына, тәуелді, 10–30 % — қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему

салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің — шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашакорлық көп таралуы [2].

Жоғары сыныптарда оқитын оқушылардың дене күші, қозғалыс дағдылары, бастауыш және орта сыныптарда оқитын оқушыларға қарағанда, көп айырмашылықтары бар, оқушылардың ойлау қабілеттері жақсы жетілгендіктен, олардың күрделі ойындарды ойнауға ұмтылыстары жиі байқалады.

Жоғары сыныптарда оқитындардың ойынға деген ұмтылысы өзіндік ерекшелігімен дараланып көрініс береді. Бұл оқитын оқушылар өзінің іс-әрекетін басқалардың әрекетімен бірлестіре орындап, ойын барысындағы ортақ мақсатқа ұмтылысы қалыптасады. Бұл кезде оқушылар арасында достық қарым-қатынас қалыптасып, бір-біріне көмектесу сезімі дамиды.

Оқушылар да қимыл-қозғалыс әрекеттерін қиялынан ойлап тауып ойнау дағдылары көрініс бере бастайды. Олар өздерінің күш деңгейлерін, шынайы мүмкіндігін біледі де кез келген қимыл-қозғалысқа арналған тапсырманы орындауға талаптанады. Жоғары сыныптарда оқитын баланың көру, есту, сезіну, есте сақтау қасиеттері жақсы даму кезеңінде болады.

Бала қимыл-қозғалыс түрлерін жақсы ажыратады, олардың кейбір элементтерін нақты ажырата біледі. Бұл оқитын бала өзінің қимыл-қабілетінің сапасын бағалап, талдау жасау қабілеттілігі жетілу үстінде. Бұның барлығы — баланың алдын ала ойланып өз еркімен жасайтын еркін қимыл-қозғалысын туғызады.

Қимыл-қозғалыс ептілігі мен дағдысын әрі қарай өрістету баланың денесінің даму деңгейімен байланысты. Дененің өз дәрежесінде сапалы шынығуы күнделікті тұрақты жаттығудың арқасында жүзеге асады. Нәтижесінде баланың қозғалыс мүмкіндігі кеңейіп, денесінің күші артып, психологиялық тұрғыдан күрделі қимыл-қозғалыс әрекетін орындауға дайын болып, күш-жігері артады.

Ойын сәтінде баланың қимыл-қозғалыс әрекетінде жаңа әдіс-тәсілдерді тануға, оны меңгеріп, бекітуге деген ұмтылысы оянады да, қимыл-қозғалыстың тұрақты қажеттілігі қалыптасып, жұмыс жасау қабілеті артып, бала денесінің шымырлығы мен шынығуы артады.

Осы кезеңдегі ең басты мақсат оқушы ұлттық ойынның пайдасы мен қажеттілігі туралы түсінігін кеңейтіп, оның ойнауға деген қызығушылығын тудыру болып табылады.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында жаттығу элементтерін ұлттық ойындар арқылы игеруіне көңіл бөлеміз және баланы ептілікке, шыдамдылыққа баулуды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу жолдарын қарастырамыз.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысындағы барлық жағдайда баладан ұйымшылдықты, достық қарым-қатынасты сақтап ойнауға әдеттендіруді қалыптастыру маңызды жұмыс болып табылады.

Ойын кезінде жүгіру барысында оқушылардың кеңістіктегі бағыт-бағдарларын мөлшерлеулері жақсы дами бастайды, сондықтан да осы кезде топ болып ойнайтын қозғалмалы ойындарды ойнауға үлкен мүмкіндіктер бар. Осы қозғалмалы ұлттық ойындар ішінен: «Жүйріктер жеңеді», «Жаяу жарыс» ойындарын ойнау тиімді болып келеді.

Халықтың денсаулығы — ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.

Атамыз қазақтың «Бірінші байлық — денсаулық» яки болмаса «Денсаулық — терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып, барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Мектепте оқушылардың денесін шынықтыруды ұлттық ойындар арқылы іске асыру күрделі педагогикалық маңызды болып табылады. Біз өз жұмысымызда бұл мәселені төмендегідей жолдармен шешу бағыттарын қарастырдық. Бұл бағыттар балаға қажетті барлық қозғалыс дағдыларын жүгіру, секіру, өрмелеу, еңбектеу, лақтыру, тепе-теңдікті сақтауды ұлттық ойын элементтерін енгізе отырып, үйрету болып табылады.

Бірінші байлық — денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Содан кейін өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. «Жалған-ай!» деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

«Тәннен жан артық еді, — дейді Абай атамыз, — тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмады, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса, сенбедік. Көзбен көрген нәрсенің де сыртын көргеннен-ақ тойдық...»

Тәннен жан артық... Билік жанда ғой. Бірақ ғұмырымыз аз ба, көп пе... кеше, бүгін, шамасы ертең де билік жанда емес, тәнде Пендешіліктен тәнді тоғайтып, сөйтіп аурулар қатарын молайтып жүрген жай бар. Тым болмаса, жан мен тән бірлігін, ара қатынасындағы бірлікті неге сақтамасқа? Біреу үшін емес, өзін үшін, отбасың, өзіңсіз толайым болмайтын көкірегің үшін [3].

Жастар — болашағымыздың алтын тірегі.

Ұлттық ойындар арқылы жаңаша жүйе негізінде дене шынықтыру сабақтарын өткізу қажеттілігі баланың тұлға қарымы мен ойлауын қатар дамытудағы көптеген қарама-қайшылықтарды жоюға жеткілікті мүмкіндік туғызады.

Ұлттық ойындардағы мектептегі орта сыныптарда оқу-тәрбие жұмысына пайдалану педагогикалық жүйенің жалпы заңдылықтарына бағынады.

Ұлттық ойындар өзінің табиғатында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы өзінің жан-жақты тәрбиелік қасиетін шыңдай түседі. Сондықтан ол тәрбие жүйесінің мазмұны мен әдіс-тәсілдерін байытуға, оны жетілдіре түсуге де өз үлесін қосады, барынша белсенді әрекет жасайды.

Тағы да айтарымыз, өкінішке орай, көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де, жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Мысалы: К. деген гипертониямен кісі жағдайы бақуат бола тұра өз (денсаулығына) кеселіне бір тиын жұмсағысы келмейді, тек үкіметтің қаражатына иек артқысы келеді. Кейбір аналарымыз қонақ келгенде көл-көсір дастархан жасап, ал өз денсаулығына аса қажет анемияға қарсы бір дәріні де сатып алып ішкісі де келмейді. Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Себебі бұл қаражат халықтыкі, әрбір салық төлеушінің үлесі екенін ұмытпағанымыз жөн.

Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген күштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Иә, кісін болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз, ешкім оған қарсы тұра алмайды.

Салауатты өмір салтына дене шынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7–8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар — темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едік. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Иmandылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ.

Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады.

Сөз соңында қайра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай

отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ, болашақтың жарқын кепілі болмақ.

Салауатты өмір сүру салты дегеніміз — биоәлеуметтік категория. Салауатты өмір сүру салты интегративті түрде қалыптасады. Сондай-ақ адамдардың іс-әрекеттеріне байланысты болады.

Салауатты өмір сүру салты шаруашылық, күнделік үй тұрмысы, материалдық және рухани формаларын қанағаттандыру үшін, қоғамдық ұжымдарда өзін-өзі ұстай білуі, қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, орынсыз саясатпен айналыспау, кез келген адамдарды жамандамау, біреуді-біреуге шағыстырмау, өзін ақылды деп есептеп, басқаларды ақымақ ретінде көру т.б. аулақ болу. Сонымен өмір сүру салты дегеніміз — тұлға мен қоғам деңгейінің прогрессивті дамуының көрсеткішінің категориясы.

Салауатты өмір сүру салтының жоғары немесе төмен деңгейде болуы әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты болады. Адамның психикасына, денсаулығына, ағзаның функционалды биологиялық қасиеттеріне де байланысты болады [4].

Адамдардың биологиялық ерекшеліктеріне сәйкес салауатты өмір сүру салты біркелкі болмайды. Болу керек деп айту да дұрыс емес. Әр адам өзіне тән қалыптасқан өмір салтымен тіршілік етеді. Ол ұрпақтан ұрпаққа «ген» арқылы беріліп отыруы мүмкін. Міне, осыған байланысты «салауатты өмір сүру салтының» үш категориясы болады:

- 1) салауатты өмір сүру деңгейі;
- 2) салауатты өмір сүрудің сапасы;
- 3) салауатты өмір сүрудің стилі.

Салауатты өмір сүру деңгейі дегеніміз — экономикалық категория. Адамдардың материалдық және моральдық-рухани қажеттілігі толығымен қамтамасыз етілуі.

Салауатты өмір сүрудің сапасы дегеніміз — әлеуметтік категория — үй-іші қызмет істейтін орындары (оқу орындары, мектептер) неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін жайлы жиһаз мен лабораториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі.

Салауатты өмір сүрудің стилі дегеніміз — әлеуметтік-психологиялық категория — адамның қоғамдық орындарда (мектептерде) өзін-өзі ұстап және көрсете білуі. Белгілі бір қалыптасқан стандартты ұстап, өмір сүру».

Салауатты өмір сүру деңгейі мен салауатты өмір сүру сапасы эквипотенциалды болып келеді. Сондықтан да адам денсаулығының жақсы және жаман болуы салауатты өмір сүру стиліне байланысты болады. Ал салауатты өмір сүру стилі тарихи және ұлттық дағды, дәстүрлер арқылы қалыптасады. Сондай-ақ тұлғаның бейімділігіне байланысты болады [5].

Адамның жүріс-тұрысы оның тіршілікке қажетті заттарын пайдалануға қарай дамиды. Адам өзінің жеке басының ерекшелігіне сәйкес өмір сүреді. Белгілі бір ұжымдарға қалыптасып, сол ұжым мүшесі болып сіңіп кетеді. Қызмет еткен ұжым мүшелерімен бірге өсіп, біте қайнасып кетеді. Адам бір-біріне көмекке келеді. Адамның басына түскен ауыр жағдайлармен бөліседі. Адамның жүріс-тұрысы біркелкі емес. Ол тәрбиеге байланысты болады. Тәрбиелі үйлердің балалары сүйкімді тәртіпті келеді. Үлкенді аға, кішіні іні деп ерекше көзге түсіп тұрады. Жақсы тәрбие көрген балаларды педагогтар бірден тани кетеді. Ал тәрбиені аз көрген балаларды бірден ажыратуға болады. Тәжірибелі мұғалім, адам оларды бірден байқап отырады. Жалпы қазақ елін ежелден салауатты өмір сүрудің салтының символы деп есептеуге болады. «Ұяда не көрсең, ұшқанда соны ілесің» деп егде адамдар өзінің ұрпақтарына үйретіп отырады. Өмір сүру салты мен денсаулықтың ара-қатынасынан салауатты өмір сүру салты туындайды. Салауатты өмір сүру валеология ғылымының негізі болып есептеледі. Салауатты өмір сүру салты адамның кәсіби іс-әрекетінің, қоғамдық қызметімен күнделікті тіршілік ету функцияларымен дамып отырады. Бұлар денсаулықтың қалыптасуына және оның сақталуына, мықты болып бекінуіне жәрдемдеседі. Осыдан келіп қоғамдық денсаулық қалыптасады. Жалпы алғанда адам денсаулығы бірінші орында болуы қажет. Бірақ жас жеткіншектер өздерінің денсаулығына онша мән бермейді. Ол — жастық өмірдің белгісі, тәрбие жұмыстарының әлсіздігі. Сондықтан да балаларды жас кезінен бастап денсаулығын сақтай білуге тәрбиелеудің қажеттілігі туындайды. «Баланы жастан...» тәрбиелеу керек дейді қазақ. Өмір тәжірибесінен жинақталған қағида екені өзінен-өзі белгілі. Осыдан келіп «денсаулық — зор байлық» деген ұғым қалыптасады.

Осы кезеңдегі ең басты мақсат оқушы ұлттық ойынның пайдасы мен қажеттілігі туралы түсінігін кеңейтіп, оның ойнауға деген қызығушылығын тудыру болып табылады.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында жаттығу элементтерін ұлттық ойындар арқылы игеруіне көңіл бөлеміз және баланы ептілікке, шыдамдылыққа баулуды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу жолдарын қарастырамыз.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысындағы барлық жағдайда баладан ұйымшылдықты, достық қарым-қатынасты сақтап ойнауға әдеттендіруді қалыптастыру маңызды жұмыс болып табылады. Біз ұлттық ойындарды зерттеу кезінде тәрбиелік әсерінің төмендегідей бағыттарын басшылыққа алдық:

- қазақтың ұлттық ойындары — халық мәдениетінің бір тармағы ретінде;
- ұлттық ойындар негізінде баланың денесін шынықтыру және болашақ еңбек дағдыларына қажетті дене қозғалыстарына баулу;
- халық ойындары арқылы баланы жерін, елін сүйетін патриоттыққа тәрбиелеу;
- ұлттық ойындар адамгершілік құрал ретінде.

Осы бағыттарды саралай келе, ұлттық ойындардың бала өміріндегі маңызын былай деп түйіндеуге негіз бар:

- қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында ұлттық ойындар халық мәдениетінің бір саласы ғана емес, бүгінгі дамуымыздағы кешегі мен бүгінгі ұрпақ байланыстылығын жалғастырған өркениетті құбылыс;
- кешегі ата-баба дәстүрінің көрінісі халық ойындары бүгінгі баланың ұлттық жан дүниесін қалыптастыруда қолдануда болатын ұтымды құрал.

Біз оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықтарын тәрбиелеуде ұлттық ойындардың жас ерекшеліктеріне қарай үйрету ерекшеліктерін тиімді пайдалана білсек, ал өз жемісін береді деп есептейміз. Өйткені ұлттық ойындарды зерттеген ғалымдардың еңбектерін талдап саралай келе, ұлттық ойындардың адам өміріндегі жас ерекшеліктеріне сай ойындарды ойнап келгендігіне нақты көз жеткіздік дей аламыз. Себебі біздің ұлттымыздың көп жылдық тарихи өмірімен біте қайнасып, заман көшінен қалмай дамып, жетіліп отырғандығы, әрі өзіміздің бала күннен көріп, естіп өскен ойындарымыз екендінде деп санаймыз [6].

Ұлттық ойындарды таңдау кезінде ойынның бала ағзасына физиологиялық және психологиялық әсерін есепке ала отырып жасалады. Соған байланысты әр ойынды қанша рет қайталауға болатындығын есептеп нақты санын шығарып алуға болады.

Жоғарыда келтірілген деректерді қорытындылай келе, бастауыш сыныптарда оқитын оқушыларға арналған дене шынықтыру пәні сабағындағы бағдарламаға сәйкес өткізілетін жаттығуларды ұлттық ойындарды қолдау арқылы тиімділігін арттыру мәселесі, тәжірибе көрсеткендей, оқушыларға қозғалыс дағдыларын үйретуде және жаттығуларды сапалы орындауға көмегі бар екендігімен, сонымен қатар сабақ кезінде ұлттық ойындар арқылы ұлттық дәстүрлерді үйретуге тиімділігімен ерекшеленеді. Осы оқитын оқушыларға арналған сабақтардың құрылымын және ұйымдастыру әдістемесін өзгерте отырып, баланың денсаулығына тиімді жаттығуларды қолдану арқылы денесін шынықтыруда ұлттық ойындарды қолдау тиімділігімен ерекшеленеді.

Негізгі қимыл-қозғалысты сабақ басында бір балаға орындатып көрсетіп үйреткен дене шынықтыру пәні оқытушысы бастауыш сыныптардан тиімді, басқа оқушылар үйреніп жатқан балаға қарап дұрыс жасау жолын көріп талдау жасауына мүмкіндігі болады. Жаттығуды жекелей әр баламен игергеннен кейін жалпылама барлығына бірдей немесе бірнеше топқа бөліп жасатса, қозғалыс белсенділігі артады.

Жаңа жаттығу элементін баланың бұрын үйренген қимылымен байланыстыра бекіте отырып, үйрету керек [7].

Қимыл қозғалысты меңгеру оны бірнеше рет қайталап, бекіткеннен кейін бір сабақ үстінде емес, бірнеше сабақта дағдыландырып жетілдіреді. Сабақта баланың қозғалыс белсенділігін арттыру бастауыш сыныптардан бірнеше жаттығудан құрастырылған біртұтас жаттығуды ойынға енгізу күрделі қозғалыс дағдыларын меңгеруге үйретеді.

Жоғары сыныптарда оқитын баланың берілген тапсырманы дұрыс орындауға деген ұмтылысы жақсы болып келеді, бала жақсы атқарған жұмысына мақтаныш сезіммен қарайды, сондықтан осы кезеңде баланың жақсы жақтарын айтып мақтап отыру баланың ынтасын арттыруға көмектеседі.

Егер бала жаттығуды орындауды қиынсына, бірге орындағаны жөн. Дене шынықтыру пәні оқытушысы баланың денесінен демеп көмектесіп, қауіпсіздік ережесін сақтау жолдарын ұйымдастырады. Балаға орындауға күрделі жаттығуды жасау барысында оған көмектесу мақсатында

дене шынықтыру пәні оқытушысы балаға тағы да жеткізе түсіндіріп, бірге орындату, жаттығуды меңгеру уақытын үнемдейді.

Жоғары сыныптарда оқитын оқушылардың ойлау қабілетін дамыту мақсатында ұлттық тоғызқұмалақ ойынын ойнатқан дұрыс.

Бұл ойын терең ойды талап ететін, ойнасаң қызығына ешбір тоймайтын, халық даналығы қалдырған ойындардың бірі — тоғызқұмалақ. Халықпен бірге жасасып келе жатқан даналардың ойыны аталған тоғызқұмалақ бүгінде өзінің даму сатысында екенін айта кеткені жөн [8].

Қорыта айтқанда, мектеп жасындағы балалардың денесін шынықтыруда дене тәрбиесінің маңызы қазіргі заманда үлкен әлеуметтік мәнге ие болды, себебі егеменді Қазақстанның болашағын жалғастыратын қазіргі жас ұрпақтың дені сау, білімді, мәдениетті болып өсуі қазіргі білім мен тәрбиенің дұрыс жолға қоюлуына байланысты. Ал сол дене тәрбиесін халықтың ұлттық ойындармен ұштастыру баланың ұлттық санасының дамуына, денсаулығын сақтауына ықпалы бар екендігіне көз жеткізілді.

Қазақ халқының ұлттық ойындары жеке адамдарды тәрбиелеу ғана құралы емес, қоғамдық ортаға тәрбиелеп, үлгі берерліктей әлеуметтік құрал ретінде күрделі қызмет атқаратындығы айқындалды.

Ұлттық ойындар мен оқушылардың бойына салауатты өмір салтын үйрету негізгі қағидалардың бірі болып отыр.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Республикасы Президентінің «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулық жағдайын жақсарту жөніндегі бірінші кезектегі шаралар туралы» Жарлығы (1998 ж. 18 мамыр) // <http://yandex.kz/yandsearch>
- 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 // <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: Тараз баспа үйі, 2005. — 256 б.
- 5 *Брехман И.И.* Валеология — наука о здоровье. — М.: ФиС, 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., Черник В.Ф.* Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. пособие для вузов. — М.: ФКиС, 2003. — 238 с.
- 8 *Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г.* Педагогическая валеология. — М.: Педагогика, 2005. — 527 с.

А.Ж.Күлейменов

Обучение национальным играм на уроках по безопасности жизнедеятельности учащихся школ

В статье рассмотрены некоторые вопросы обучения основам безопасности жизнедеятельности учащихся школ. Проанализированы психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни, выделена сущность этого понятия. Приведены примеры и дано описание национальных игр, применяемых преподавателем на уроках.

A.Zh.Kuleimenov

Training in national games of pupils of schools on health and safety

In article the main questions on bases of health and safety of pupils are considered. Types of national games for training in health and safety bases are described. Psychological and pedagogical aspects concerning a healthy lifestyle are analysed. The essence of the concepts «healthy lifestyle» is allocated. Questions of education of pupils to national games are taken up.