

«ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫГЫН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ УЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРКЫЛЫ ЖЕТІЛДІРУ»

Е.О. Джуашаев, Л.Т. Станбекова, Ж.С. Токатаев

Қ. И. Сәтбаев атындағы Ұлттық техникалық Университеті

Ел президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев өзінің Барлық Қазақстандықтардың өсіп өркендеуі, қауіпсіздігі және әл ауқатын артуын деген Қазақстан халқына жолдауының Қазақстан азаматтарының денсаулығы білімі мен әл ауқаты деген басымдығында «Экономикалық ілгерілеу біздің азаматарымыздың игілігіне өздігінен кепілдік бере алмайды. Гүлденген экономика жағдайында-ақ өз денсаулығын дұрыс күтпеуінің және қоршаған ортаның ластануының салдарынан науқас адамдардың саны жылдан-жылға өсіп отырғанын көзге елестету қиын емес. Қоғамымызды құруымызға қарай азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін күш салуымыз керек. Бұл мақсатты іске асырудағы стратегиямыз мынадай құрамдас бөліктерден тұрады; Салауатты өмір салтын ынталандыру, әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысып, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкагольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және тағы сол сияқтыларға бағытталған - деп баса назар аударса, бұл міндеттерді жүзеге асыруда ойынды сайыстардың алатын орны ерекше болмақ. Себебі ойынды сайыстар қатысушылардан өжеттікті, шапшандықты, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты, байсалдылықты, мергендікті күштілікті талап етеді. Сондықтан ең басты байлығы денсаулығының мықты болуы жас ұрпақтың өміріне ойын сайыстарды енгізу күн тәртібіне қойылуы заңды талап.

Адамның өмір сүру барысында өте қажет болатын дене сапалары мектеп жасындағы оқушыларда тез дамиды. Демек мектеп жасындағы оқушылар үшін дене тәрбиесі құралдарын дұрыс жүйелеудің маңызы бар. Жүйелеу барысында мына төмендегі аспектілерді ескеруі тиіс.

- Дене тәрбиесі құралдарының жеке тұлғаның қалыптасуына, адамгершілік қасиеттерінің жетілуіне ықпал жасау;
- Шұғылданушының дене тәрбиесі және спорт жөнінде білім алып әдептілік әрекет меңгеруге көмектесу;
- Өз денсаулығының деңгейін бақылауға денсаулыққа кері әсер ететін факторларды білуі ;
- Оқушылардың денсаулығын нығайтуға бағытталған мектеп ұжымымен ата аналарды екі жақты мүдделі іс қимылдарының жүзеге асырылуы

-әркімнің өзіндік денсаулық төлқұжтын жасауға көмектесу.

Осы аспектілерді басшылыққа ала отырып дене тәрбиесімен спортты мектеп жағдайында жүйелеу өз нәтижесін береді. Мектеп оқушыларының қимыл қозғалыс дағдыларын меңгертіп мүсіндерін сомдап шынығып өсулері үшін күнделікті тұрмыстық жағдайда кездесетін қимыл әрекет қозғалыстардың да ықпалы бар. Қазақ ұл қыздарын балғын жастан ақ тұрмыстық жағдайда кездесетін еңбекке араластыру арқылы тәрбиелеген. Он үш жастан ақ отау иесі болуға дайындаған. Сол арқылы еңбек сүйгіштікке шыныққан шымыр, алғыр, болып өсуге мән берген. Еңбекке араласа жүріп қоршаған ортаның құдырет күшін сезіне біліп, күш қуатын ерік жігерін қалыптастырып отырған. Он үште отау иесі болу оңай шаруа емес. Ол өзін отау иесі болғанға дейін асауды ауыздықтап, ересектермен үзенгі қағыстырып алатын, бойына қайрат жігер ақыл парасат жинаған айналаға сын көзбен қарай білетін алғыр да етіп дайындауға әрекеттенген. Қазақ халқының күнделікті мұндай көріністерді біз бұл күндерді спорттық жаттығу және дене шынықтыру сабақтарында әр түрлі жаттығу ойындарға қатыстыру арқылы бейімдеп жүзеге асырып жүрміз. Сөйтіп дене бұлшық еттерінің табиғи жағдайдан тыс қимыл қозғалыс қарекетінде болуын камтамасыз ету арқылы жүзеге асырудамыз. Нәтижеде еңбекке ерте араласқан оқушы кез келген дене жаттығуларын ешбір қиындықсыз ақ меңгеріп орындай алатынын жоққа шығуға болмайды. Керісінше әр түрлі еңбекке аз араласатын оқушылардан, әсіресе қала оқушыларынан бұл алшақтықты байқамаймыз. Демек, тұрмыстық жағдайында кездесетін кез келген еңбекке белсене қатысу жас өспірімнің дене бітімін тұлғалы шымыр етіп дене сапаларын қалыптастыруға септігін тигізеді.

Қазақ халқының өмірінде еңбек түрлері өте көп сол арқылы сергектікпен сезімталдықты іскерлікті бойына қалыптастырған. Бұдан біз халықтық салт дәстүрдің және халыққа тән тұрмыстың әдеп ғұрпын кейбір көріністері арқылы еңбек үйрену мен бірге дененін қимылдағы қабілеттерін қалыптастыратын тәрбие құралы ретінде де қаралатындығын байқаймыз.

Ұлттық ойындар мен сайыстар ертеден ақ жалпы этнографиялық әдет ғұрыптармен бірге дамып жетіліп ендігі жерде өз алдына бөлек зертеуді қажет ететін қазақ халқы этнографиясының бір бұтағы бола тұрса да көбіне тарихшы этнограф ғалымдардың назарынан тыс қалып отырғаны ащы шындық. Тек Таникеевтің Қазақстанның Россияға қосылған дәуірінен бастап Қазан ревалюциясына дейінгі аралықты қамтыған ғылыми еңбегі ғана бар. Бұл еңбектің құндылығы сол бірінші рет қазақтың ұлттық мәдениеттің бір саласы болғандықтан өз бетінше зерттеуді керек ететіндігі жөнінде жеке пікір айтылды. Орыс ғалымы дәрігер педагог ойын күнделікті бала еңбегі болашақ өмірдің бастамасы ойын үстінде баланың ертеңгі өмірге деген қабілеті байқалады деген анықтама берген. Ұлттық ойындардың

сайыстардың қалыптасуы тек балаларға ғана керектігімен дамып қана қойған жоқ ересектердің күнделікті тіршіліктегі қозғалысы мен көңіл көтеріп демалыс уақытын өткізудегі қолданылған еңбектің бір түрі ретінде де дамыды.

Қолданылған әдебиеттер

1. Н.Ә. Назарбаев Қазақстан- 2030: Барлық қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл- ауқатының артуы. Ел Президенттінің Қазақстан халқына жолдауы. – Алматы; Білім, 1998
2. Б.Төтенаев. Қазақтың ұлтық ойындары- Алматы; Қайнар, 1994
3. М.Тәнекеев. Казахские национальные виды спорта и игры- Алматы; Казгосиздат, 1957