****

АЛМАБЕК Ерлан Ерболұлы,

№10 орта жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Алматы облысы, Талғар ауданы

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ДӘРІПТЕУ**

Бүгінгі білім беру жүйесінде интеграция процесі ерекше мүмкіндіктерді қалыптастырады. Интеграция барлық салада қарқынды дамуда. Ол ғылымдар  арасындағы сабақтастықты қамтамасыз етеді. Соның бір айғағы дене тәрбиесінің медицина, салауатты өмір салты, валеология, гигиена сияқты ғылымдармен интерпретациялануы. Қазіргі заманауи қоғамда дене тәрбиесін дамытудың маңызы зор. Себебі, әлем кеңістігін жайлаған пандемия індеті адам десаулығын нығайтуда дене тәрбиесінің орны зор екендігін тағыда айқындап берді. Адам, денсаулықтың қаншалықты қымбат екендігін ұғына бастады. Денсаулықты нығайту отбасында, мектепте бастау алмақ.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді.

«ҚР Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында адамның денесін жетілдіруді жас кезеңнен бастау қажет екендігі ерекше атап өтілген. Дене тәрбиесін қазақ халқының ұлттық құндылықтарымен байланыстыру мәселесі де қалыс қалған жоқ. Себебі, ұлттық құндылықтар ғасырлар бойы дамып, талай тұрпақтың тәрбиесіне өз үлесін қосқан болатын. Сондықтан да бізді әлем кеңістігіне апаратын және биік белестерге көтеретін ежелден қалыптасқан ұлттық құндылықтарымыз бен білімді ұрпағымыз.  Сол себептен жас ұрпақты тәрбиелеуде басты ұстанар бағытымыз – ұлттық құндылықтар болуы қажет. Жас ұрпаққа ұлттық тәрбие берудің негізгі бағдарлы идеялары Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан — 2030» халыққа жолдауында былай деп жазылған: «Толық өркениетті ел болу үшін алдымен өз мәдениетімізді, өз тарихымызды бойымызға сіңіріп, содан кейін өзге дүниені игеруге ұмтылғанымыз жөн». Олай болса, басты мақсат – жас ұрпақты ұлттық игіліктер мен адамзаттық құндылықтар, рухани-мәдени мұралар сабақтастығын сақтай отырып тәрбиелеу. Осы орайда дене тәрбиесін ұлттық ойындар арқылы қалыптастыру өзекті болып табылады.

Арғы ата-бабаларымыз жас өренді елін, жерін сүюге үндеп, ұлттық салт-дәстүрмен сусындатуды мұрат тұтқан. Сол рухани құндылықтар бүгінгі күнге жеткізді. Жаңа ғасырға аяқ басқан қазақ елі тарихын ұмытқан емес. Рухани мұралардың арқасында жас ұрпақтың бойына құнды қасиеттерді дамытуға тырысты. Адал, ақкөңіл, еркін ұрпақ тәрбиеледі.

Тарихтың даму эволюциясы адам капиталының ең маңызды құндылығы салауатты өмір сүру салтын сақтау  болғанын дәлелдей түседі. Қай ғасырды алсақ та, адамның бойындағы дене тәрбиесін дамыту, оның қуаты мен батырлығын дәріптеу ақын-жазушылардың қаламынан түскен емес. Ұрпағын батырлыққа, ержүректілікке тәрбиелеген халқымыздың тәжірибесі орасан зор. Ол халқымыздың батырлар жырында, эпостық әңгімелерінде, поэзия жанрында, ауыз әдебиетінде және ұлттық ойындарында көрініс тапты. Ғасырлар бойы бала тәрбиесінде пайдаланды. Сөйтіп, бірнеше ұрпақ осы сабақтастық пен үйлесімділікті жалғастырды.

Өскелең ұрпақты дене тәрбиесіне тәрбиелеу қоғамның маңызды міндеттерінің біріне айналды.

Бүгінгі әлем қауымдастығынан орын алуға бет бұрған біздің еліміз үшін білім парадигмасының жаңаруы, тәрбие мазмұнының модернизациялануы маңызды процесс болып табылады. Бұл кезеңнің ерекшелігі жаңа сипаттағы заманауи тәрбиені бүгінгі ақпараттық, үдемелі қоғам сипатымен байланыстыру арқылы салауатты өмір салтын ұстанатын, таза және әлеуеті жоғары ұрпақты тәрбиелеу. Ол мектептің оқу-тәрбие процесінде жүзеге аспақ.

Жалпы білім беруді реформалаудың негізгі бағыттарында жас ұрпақты отанымыздың физикалық дамыған, шыңдалған, жұмыс істеуге және қорғануға дайын етіп тәрбиелеу өте маңызды екендігі атап өтілді. Дене тәрбиесінің көптеген құралдарының ішінде спорттық дағдыларды қалыптастыруда жетекші болып табылатын ұлттық  ойындар кеңінен қолданылады.

Ойын, біріншіден, жеке тұлғаның белсенді іс-әрекетін қалыптастырса, екіншіден, өмірге деген көзқарасы мен сенімін дамытады. Ойын арқылы бала қимыл-қозғалыс жасайды.

Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылады. Ол мынадай түрлерге бөлінеді.

* Таңертеңгілік жаттығу;
* Қимыл — қозғалыс ойындары;
* Спорттық жаттығулары.

Бала дене шынықтыру сабағында жалпы дамыту жаттығулары арқылы күш-жігерін шындай түседі. Дене тәрбиесі, сауықтыру шаралары балалардың қозғалыстарын жетілдіреді, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшаңдығын, төзімділігін қалыптастырады. Сонымен қатар, балалардың еңбекке белсенді болуларына ықпал етеді.

Қазақ халқы ойынды тәрбие құралы деп танып,  баланың нәресте кезеңінен бастап үлкен жасқа жеткенге дейінгі кезеңдерінде кеңінен қолданып отырған. Халқымыз ойындарды баланың ой-өрісіне, қимыл-қозғалысының жетілдіруіне пайдалана отырып, ойындар арқылы балаға халқының ұлттық мұраларын бойына сіңіріп өсуіне жол ашады және кейінгі ұрпаққа беретін құнды тәрбие ісі деп таниды. Ойындар мазмұнында баланы қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысын ашып денесін өсіретін, қиялмен қанат бітіретін ғажайып күш бар. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Арқан тартыс», «Орамал тастамақ»,«Бәйге», «Аударыспақ», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ», «Қамшы тастау», «Сақина салу» т.б.балалардың дене тәрбиесін, қозғалысын, белсенді іс-әрекетін, ептілігін, жауапкершілік қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Сонымен қатар «Дені саудың –жаны сау», «Бірінші байлық –денсаулық» — деп өмір сүрген халқымыз әрқашанда дене қозғалысына ерекше мән берген.

Ұлттық ойындарды спорттық ойын сабақтарында, жеңіл атлетика, гимнастика сабақтарында, жалпы дене және жаттықтыру сабақтарында кеңінен қолдануға болады. Жалпы ойындарды жүйелі түрде пайдалану, қиындықты жеңуге, тәрбиелеуге ықпал етеді. Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды қолдану мұғалімнің шеберлігін, кәсібилигін көрсетеді.

Қазақтың ұлттық ойындары тек дүниені ғана емес,ойды жаттықтырушы да болып табылады. Ұлттық ойындарын тек ойын деп қарамай, халықтың ғасырлар бойы жасаған асыл қазынасы, бір жүйеге келтірілген тамаша тәрбие құралы деп караған жөн. Өйткені, ойын баланың дүниені танып білуге қадам жасар алғашқы басқышы.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының қай-қайсысы болса да күшті, жылдамдықты, ептілікті және төзімділікті мейілінше жетілдіруге мүмкіндік береді. Оқушылардың дене қасиеттерінің үйлесімді жан-жақты дамуына жеңіл атлетикаға байланысты ұлттық ойындардың әсері мол. Сыныптан тыс спорттық үйірмелерде, жазғы демалыс орындарында көп қолданылатын ұлттық ойын түрлері жеңіл атлетикаға негізделген. Жеңіл атлетикалық түрге ұлттық және президенттік сынамалар жатады. Ұлттық ойын жаттығулары негізгі қозғалыс қасиеттеріне тәрбиелейді және дененің
функционалдық қасиеттерін дамытады. Сонымен қатар моральдық ерік жігерге, қиындықты жеңуге, ұйымшылдаққа тәрбиелейді. Ұлттық спортпен шұғылданған адамдардың денесінде тек даму, өсу пайда болады.

Қазақтың ұлттық ойындарының бірі – асық. Асық ойыны – қазақ балаларының ең сүйіп ойнайтын ойыны болған. Бұл ойын балаларды мергендікке, төзімділікке баулиды.  Асық ойындары алдымен адамның нерв жүйелерін шыңдап, ұстамдылыққа дәлдікке, тұрақтылыққа, тыныс мүшелерінің қалыпты дамуына, т.б. тәрбиелейді. Мысалы: «Тас қала», «Омпы», «Бестас», «Үйіртпекіл», «Алшы» т.б. асық ойынын дене шынықтыру сабағында қолдану оқушының логикалық ойлауын, шапшаңдығын, әділеттілігін дамытады. Сонымен қатар оқушының бәсекелестік дағдысын қалыптастырады.

Ұлттық ойындардың адамға тигізетін пайдасын халық ертеден-ақ білген. Қазақтың ұлттық ойындары жүгіру, секіру элементтеріне бай. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс — әрекетіне еліктейді.

Ұлттық ойындар – атадан балаға мұра болып келе жатқан рухани, мәдени қазына. Ол халықтың сәби шағы мен бүгінгі өскелең дәуірінің ұласымды көрінісі ретінде зерттеудің, үйренудің нысаны және   бүгінгі ұрпақты оқытып-тәрбиелеуде  үлкен білімділік, тәрбиелік маңызы бар, ұрпақтан ұрпаққа үздіксіз беріліп келе жатқан тәрбие үрдісі болып табылады.

Қорыта айтқанда, баланың денсаулығын сақтау және оны нығайту маңызды проблемалардың бірі болып табылады.  Оны шешу отбасының, мектептің және әлеуметтік ортаның міндеті болмақ. Дене тәрбиесі сабағында балалардың салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру әртүрлі ойындар арқылы жүзеге асады.