

Н.К.Жилисбаев, Е.Е.Сейдахметов

**ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ
ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ
Оқу-әдістемелік құрал**

Түркістан-2017ж

ӘОЖ 796/07
КБЖ 76.815

A19

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
Өнер факультетінің оқу-әдістемелік бірлестігінің шешімімен баспаға ұсынылды

Пікір жазғандар:

Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің философия докторы,
доцент міндетін атқарушы Б.М.Баймуханбетов
Түркістан қалалық дене шынықтыру және спорт бөлімінің басшысы, ҚР Құрметті спорт
қайраткері, Волейболдан халықаралық дәрежедегі төреші Қ.И.Айдарбеков

A19 Жилисбаев Н.К., Сейдахметов Е.Е.

Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту:
оқу-әдістемелік құрал.-Түркістан. 2017-70 бет.

ISBN 979-9944-4753-4-7

Оқу-әдістемелік құралы ҚР Мемлекеттік білім беру стандарты талаптарына сәйкес дайындалған.

Оқу-әдістемелік құралы волейбол пәні бойынша лекциялардың мәтіндері сабақтарының жоспарлары мен өтілу реті және жалпы сабақтардың құрылымы оқу жоспарына негізделіп жазылған.

Жоғары және орта оқу орындарының студенттері мен оқытушыларына арналған.

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің 31 наурыз 2017 жылы оқу-әдістемелік кеңес мәжілісінің №7 хаттамасымен бекітілген.

ӘОЖ 796/07
КБЖ 76.815

ISBN 979-9944-4753-4-7

Жилисбаев Н.К., Сейдахметов Е.Е. 2017ж.

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ



КІРІСПЕ

Бүгінгі таңда жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дене жаттығуларының жаңа технологиясымен дамыту және ұлттық, жалпы адамзаттық құндылық қағидалары арқылы зерттеу –туындап отырған негізгі мәселелердің бірі. Жеке тұлғаны дамытуда дене тәрбиесі жаттығуларымен ұлттық ойындардың маңызы өте зор. Қоғамымыз жасөспірімдердің салауатты өмір сүруіне, денсаулығына қамқорлық жасауға мейлінше мүдделі. Қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, жасөспірімдердің ұлттық тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста айқындау қажеттігі зерттеу тақырыбымыздың маңызын айқындайды.

Дене шынықтыру қозғалысы, дене тәрбиесінің қазіргі заманға сай жүйесі салауатты өмір салтын жүргізуге, жасөспірімдердің денсаулығын нығайтуға, олардың жұмыс қабілеттілігін, Отанды қорғауға дайындығын күшейтуге, жоғары өнегелі қасиеттерді, ұлттық рух сергектігін, күш-жігер мен төзімділікті қалыптастыруға, дені сау және жарқын жас ұрпақты тәрбиелеуге мүмкіндігінше жағдай жасауға үнделген. Бүгінгі жастар жан-жақты білімді ғана емес, сондай-ақ рухани сұлу, денсаулығы мықты, шыныққан болуы керек. Себебі, жеке тұлғаның жан-жақты дамып жетілуі, қоғамда тіршілік етуі қимыл іс-әрекеттер барысында жүзеге асады. Бұл іс-әрекеттерді жүзеге асыруда дене тәрбиесіндегі ойындардың орны ерекше. Жасөспірімдердің психикалық даму барысында ойын әрекетінің тәрбиелік маңызы бүгінгі таңдағы тәлім-тәрбие психологиясының көкейкесті мәселелерінің бірі. Ойын жаттығулары барысында жасөспірімдердің жеке тұлғасымен ой-өрісі дамиды және айналасын қоршаған табиғат құбылыстарымен таныс болады.

Елімізде ұлттық ойындарға бағытталған спорт түрлерін дамыту мәселесі қарастырылуда. Бұл Еліміздің Президенті Н.Ә.Назарбаевтың өзінің халыққа жолдауында «Бұқаралық спортты дамыту халқымыздың денсаулығын нығайтуға, салауатты өмір сүруге бейімдеуге зор үлес қосады», «2030 жылы Қазақстан Орталық Азия Барысына айналады және өзге дамушы елдер үшін үлгі болады, біздің бабаларымыз бен немерелеріміз өз ұрпағының жауапты да жігерлі, білім өрісі биік, денсаулығы мықты өкілдері болады. Олар бабаларының игі дәстүрлерін, ұлттық құндылықтарын ақтай отырып, қазіргі заманғы нарықтық экономика жағдайында жұмыс істеуге даяр болады. Олар бейбіт, абат, жылдам өркендеу үстіндегі, күллі әлемге әйгілі әрі сыйлы өз елінің патриоты болады»[1,2] – деген сенімді сөздерінен белгілі болып отыр.

Ұлттық тәрбиенің теориялық сипаттамасын Отандық ғалымдар жасөспірімдердің мазмұнды, еркін өмір сүруі үшін Отанға деген көз қарасын ояту, ұлттық болмысымызды дамыту мақсатында саралайды.

Біз халқымыздың тарихи болмысы, өзге ұлттан ерекшелігі, ұлттық салт-дәстүрі, ұлттық мәдениетке бай халықпыз. Біз үшін осылардың ең

кажеттісі, ардақтысы өзгелерден ерекше ұлттық ойындар. Кез келген ұлт мәдениетінің құрамдас бөлігі ретінде тән сұлулығы, дене тәрбиесі, спорттық ойындардың ерекше маңыз бар. Ұлттық ойындардың өзгелерден ерекшелігі, олар дүние жүзіндегі мәдениетке қосқан әр халықтың өзіндік үлесі деп айта аламыз. Қазіргі таңда спорт әлеміне таралған ойындардың барлығы өз бастамасын ұлттық спорттан таралғаны бәрімізге белгілі.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту, ұлттық тәрбие беру мәселелері бірқатар ғылыми зерттеулерге арқау болған М.Таникеев, Ж.К. Оңалбек, Қ. Т. Жанабаев, Е. Мұхитдинов, А. Қарақов, Бөлеев Қ.Б т.б. [3,4,5,6,7,8].

Қимыл-қозғалыс әрекетіндегі ұлттық ойындар жасөспірімдерді жан-жақты дамытып қана қоймай, ол ата-бабаларымыздың ұлттық психологиялық болмысы мен тәлім-тәрбиесін, рухани адамгершілік сипаттары мен мәдени құндылықтарын өзара ішкі бірлікте денсаулық сақтау межесіне жету мақсатын көздеген. Қазақ халқының өмір тәжірибесінде баланың әралуан ойын түрлері олардың қимыл-қозғалыстарын, ептілігі мен бейімділігін, танымы мен пайымын дамытып, өрістетіп отырады. Жасөспірімдердің денесін шынықтыру мен ақыл-ойының жетілуіне әсер етеді. Сондай-ақ бала ойын барысында қатар құрбыларымен қарым-қатынас жасау нәтижесінде жеке басының қасиеттерін дамыту мүмкіндігіне ие болады [9,10].

Қазақ халқының ұлттық ойындарын тек қазақ ғұламалары емес Италия саяхатшысы Платано Карпини да бүкіл Еуропа елдеріне баяндаған [11].

Отандық қайраткерлер Ш. Құдайбердиев, А. Байтұрсынов, М. Дулатов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, С. Торайғыров т.б. дене тәрбиесі мәселелерін халықтың ұлттық дәстүрлері, ұлттық ойындары, халықтың мұраларындағы орамды тұстарын дәлелдеп, оның құндылық бағытына тоқталған [12,13,14,15,16].

Орта мектептерде халық ойындары мен ойын әдістерін дене тәрбиесі мен спорт жұмысында қолдана білушілік – дене тәрбиесі бойынша жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың негізгі түрлерінің бірі.

Қазіргі уақытта ұлттық спорт пен ойын түрлері дене тәрбиесі сабағында дербес орын алады. Әрбір дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындардың қайта өрлеуі мен педагогикалық практикада халықтық ойынға аударылып отырған маңызға және жоғары әлеуметтік- мәдени және рухани қуатқа ие ұлттық спорт түрлері мен ойындарының бүтіндей дамуымен тығыз байланысты [17,18].

Ұлттық ойындар жасөспірімдердің дене тәрбиесі жөнінен сан алуан жұмыс түрінде бұларды кеңінен пайдалану мақсатымен, ұлттық ойындарды игеруін қарастырады. Дене тәрбиесі сабағында жасөспірімдер қазақ ұлттық ойындарын, ұлттық спорт пен ойын түрлерін, оның дене тәрбиесінде қолдану тиімділігін үйренеді, сондай-ақ ұлттық ойындардың бай фольклорының практикалық әдістерін меңгереді.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытудың ғылыми-әдістемелік негіздерін айқындау және оларды тәжірибелік–эксперименттен өткізіп, қорытындысын шығару.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың теориялық және практикалық үдерісі.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудағы ұлттық ойындар

Егер, білім беру орындарында жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту ғылыми-әдістемелік жағынан негізделсе; дене мүмкіндіктерін қалыптастыру туралы материалдармен толықтырылса; *онда* мектептегі жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру жүзеге асады, *өйткені* бұл да өсіп келе жатқан жас ұрпақтарды дені сау, ұлттық сезімге бай, ел мақтанышы бола алатын азаматтарды тәрбиелеу қоғам талабы.

1. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытудың ғылыми-теориялық негіздерін жасау.

2. Мектеп оқушыларының дене мүмкіндіктерімен қозғалыс қимылдарын ескере отырып, дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындардың мазмұнын сипаттау.

3. Дене жаттығуларының әдістемелік негіздерін айқындау

4. Жасөспірімдердің дене жаттығуларында қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың тиімділігін тәжірибелік тексеруден өткізу.

Орта білім беру орындарында дене тәрбиесі үдерісі, спорт секцияларындағы оқу, жаттығу сабақтары, ұлттық ойындар оқу-тәрбие үдерісінің бөлінбейтін бөлігі болып есептеледі, сондықтан жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, ұлттық ойындарды пайдалануда біліктілік қабілеттерін арттыру болып табылады.

Зерттеу мәселесі бойынша философтардың, психологтардың, педагогтардың, жаттықтырушылардың және дене тәрбиесі бойынша мамандардың ғылыми еңбектері, ресми материалдар мен құжаттар, оқу-әдістемелік әдебиеттер, мерзімдік баспа материалдары, бағдарламалар.

Зерттеу мәселесі бойынша философиялық, психологиялық, педагогикалық, әлеуметтану, мәдениеттану және әдістемелік әдебиеттерге теориялық талдау жасау; мектептегі оқу-тәрбие үдерісін бақылау; зерттеу тақырыбы бойынша оқу-әдістемелік әдебиеттерге әдістемелік талдау жасау; оқу орындарының денешынықтыру сабақтарын бақылау, оларды статистикалық тұрғыда өңдеу.

I. ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУДЫҢ ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуда ұлттық ойындардың мәні

Тәуелсіз елімізді әлемдік бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарына қосу біздің негізгі мақсатымыз және Отан алдындағы борышымыз. Осы мақсатты жүзеге асыруда біздің жасөспірімдердің орны ерекше, өйткені еліміздің туын биіктен желбіретіп, 50 елдің қатарына енгізу үшін білім сусынымен терең қаруланған, денсаулығы мықты ұрпақ тәрбиелеуіміз қажет. Біздің елімізде дене тәрбиесі мен спорт бұқаралық сипат алған. Әрбір адамның дене тәрбиесімен шұғылдануы оның жеке басының міндеті деп айтуға болады. Ұлттық ойындардағы қимыл— қозғалыс әрекет - бұл бала денесінің барлық мүшелерінің дамуы және денсаулықты сақтау факторларының бірі.

Президентіміз Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», - деген болатын [1]. Білім беру жүйесінің алдындағы маңызды міндеттерінің бірі – салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі. Соған байланысты көптеген құжаттар бар, мәселен: Қазақстан Республикасының Президентінің 1998 ж 18 мамырдағы «Халық денсаулығы» атты мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауаттану-денсаулықты сақтау» бағдарламалары.

Бұл құжаттардағы негізгі мәселенің бірі - салауатты өмір салтын қалыптастыру, жастар тәрбиесі.

Бүгінгі таңда педагогикалық білім беру теориясында ойын біріншіден баланың жас кезіндегі негізгі қызметі деп қарастырылса, екіншіден олардың ойлау психикасына әсер ететіндігі белгілі. Демек, ойын жасөспірімдердің жан-жақты дамуына негіз болатын тәрбие құралы деп айта аламыз. Сондықтан ұлттық ойындар мен спорт түрлері жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыруға әсер етеді.

Ғылымның қай саласын алсақта бірінші кезекте өз тарихын зерттеуден басталады. Сондықтан да ұлттық ойындардың тарихын саралау біздің зерттеу жұмысымыздың бастауы. Қай ұлтты, қайсы бір халықты алсақ та өзінің тарихи даму ерекшеліктері бар. Осы жәйт қазақ ұлттық ойындарына да қатысы бар. Қазақ халқының ұлттық ойындары қалыптасу және тәрбиелік маңызы жағынан біздің әлеуметтік-экономикалық дамуымыздың негізінде пайда болған. Бүгінгі зерттеулердің дәлелдеуі бойынша бізге келіп жеткен ұлттық ойындардың тарихы жерімізде қалыптасқан алғашқы қауымдық құрылыстан басталады және сол тарихи дәуірден бастап бізге жеткен ұлттық ойын түрлерін атап өтсек: бестас, асық ойыны, садақ ату және құмалақ

ойындары. Біздің халқымыздың ұлттық ойындары біздің тұрмысымыз бен байланысты және өткен мен бүгінгіні байланыстыратын байлығымыз. Бұл туралы В.А.Сухомлинский былай дейді: «Ойынсыз ақыл-ойдың қалыпты дамуы да жоқ және болуы да мүмкін емес. Ойын - дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған, дүние туралы түсінік алады. Ойын дегеніміз ұшқын, білімге құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты»[19].

Біздің халқымыз ұлттық ойындарға өте бай болғандықтан ұрпақтарымыз оны оқып, үйреніп өздерінің тегін, қай тайпалардан шыққандығына барлау жасайды. Біз алғашқы деректерге сүйенсек ұлттық ойындар біздің заманымызға дейін XIII ғасырларға сәйкес келеді және оны Европа елдеріне таныс қылған Италия саяхатшысы Плани Карпини еді. Кейінгі деректерге сүйенсек Италияндық Марко Пола, Н.И. Новокамский, орыс саяхатшылары П.И.Рычков, П.С.Палас, неміс ғалымдары Р.Картуцка, А. Гумбольд, поляк халқының өкілдері А.Янушкевич, С. Гросс және Б. Зеленский сияқты белгілі ғалымдардың жазып қалдырған зерттеулерінен көреміз. Соңғы кезеңдерде қазақ халқының ұлттық ойындарына аса мән беріп, пікір білдіргендер Е. Букин, Э. Диваев, А. Левшин, А. Шиле, О. Әлжанов т.б. болды. Бұл пікірлер қазақ халқының ұлттық ойындарын жоғары бағалап, ойын-сауықтары, өнері, әдет-ғұрпымен қоршаған ортамен байланысып жатқанын сөз етеді. Ұлттық ойындардың тарихы қанша көне болса да ол ескірмейді, себебі ойын біздің ұрпақтарымыздың сана сезімін қозғап, оларға рухани азық болады. Себебі олар өзін қоршаған дүние сырларын осы ойындардан алады.

Спорттың және ойын түрлерінің қай-қайсысының да өзіндік тарихи даму жолдары бар. Ал спорт түрлерінің негізін қарайтын болсақ, олар ұлттық ойындардан келіп шыққанын білеміз. Әрбір ұлттың әрбір халықтың өзінің ата-бабасынан келе жатқан ұлттық дәстүрлерімен ұлттық ойындары бар. Сондықтан да оны ғасырлар бойы келе жатқан спорттық іс-әрекет деп қарауымызға болады. Мысалы Грецияда адамның дене тәрбиесімен сана сезімін бірдей бағалаған. Ежелгі дәуірден бері белгілі философ Аристотель гректерге отбасылық дене тәрбиесі және мектептегі дене тәрбиесі жүйесін жасаған. Мұнда жасөспірімдердің жас ерекшеліктерімен биологиялық ерекшеліктеріне байланысты дене жаттығуларын ұсынады. Бұл жүйеде тек жасөспірімдердің күшін дамыту ғана емес, дене бітімінің дұрыс өсуіне, сана сезімінің дамуына көңіл бөледі. Мұндай қасиеттерді әр ұлттың өзіндік дене тәрбиесін тудырды. Солардың – қазақ халқының ұлттық дене тәрбиесі. Ал қазақ жерінде дене тәрбиесінің негізі ретінде ойындар мен жарыс сипатындағы қимылды жаттығулар тек дене күштерін арттыру ғана емес, ата-бабаларымыздың ұлттық психологиялық болмысы мен тәлім-тәрбиесін, рухани адамгершілік сипаттары мен мәдени құндылықтарын өзара ішкі бірлікте денсаулық сақтау межесіне жету мақсатын көздеген.

М.О. Әуезов: «Біздің халқымыздың өмір кешкен ұзақ жылдарында, өздері қызықтаған алуан ойын өнері бар. Ойын деген менің түсінуімше, көңіл

көтеріп жұрттың көзін қуантып, көңілін шаттандыру ғана емес, ойынның өзінше бір ерекше мағыналары болған»,- деп тегіннен-тегін айтпаған [20].

Ойын арқылы балаларға тәрбиелік жағынан әсер ету педагогикалық әдістеме жағынан ең бір тиімді жол екендігін көрсетуде және балалардың өздеріне - өздері қызмет етуінің алғышарттарын қалыптастырады [21].

Сондай-ақ Ресейлік физиолог-педагог П.Ф. Лесгафт адам тәрбиесінің дене тәрбиесімен біртұтастығын ғылыми-әдістемелік тұрғыда негіздеп, дене тәрбиесі теориясының қалыптасуына үлес қосқан [22].

Ал И.П. Павлов., И.М. Сеченов дене күшінің физиологиялық механизмдердегі өзгерісін ақылмен саналы түсініп, ағзасын жетілдіру, денсаулығын сақтау мәселесін зерделеп, арнайы ғылыми еңбек жазған [23,24].

Ғылыми аспектіде жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс әрекеттерін дамыту мәселесі бойынша спорттық ойындармен ұлттық ойындардың мазмұны дене тәрбиесі тұрғысында жеткіліксіз. Бұл жасөспірімдердің жас ерекшеліктеріне және физикалық дамуына тікелей әсері бар. Жасөспірімдер ойын арқылы денесін дамытып, қажетті іс-әрекетке тән қозғалысты меңгеріп, нәтижеге жетуге ұмтылады. Кейін осы білгенін еңбекте қолданады. Ойын баланың саналы әрекеті болып табылатындығына көз жеткіземіз. Дене тәрбиесі ең алдымен еңбекке үйретудің негізін салады, оған қажетті дағдыларды қалыптастырады. Қазақ халқының дене тәрбиесіне байланысты жинақтаған үлкен дәстүрін анықтау, оның әлеуметтік-мәдени маңыздылығын талдау, қазіргі педагогикалық ғылымды байыта түседі. Қазақтың ұлттық ойындары мен спорты мықты денсаулықты қалыптастырып болашақ ұрпақ тәрбиелеуде маңызды екендігін көрсетуде.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларының және дене тәрбиесі үдерісіндегі ұлттық ойындардың қалыптасуына мән берілуі қажеттігі туындап отыр. Жасөспірімдер жеке тұлғасын өзін-өзі тәрбиелеуі мен өзін-өзі жетілдіру үдерісіне айналдыру, дене мүмкіндіктерін қалыптастыру бүгінгі таңда өзекті мәселе. Бұл жасөспірімдердің ұлттық ойындарға жария және шынайы қарым-қатынасы арасындағы сезімдерін туындатып, олардың рухани, патриоттық сезімдерін қалыптастыруға өз әсерін тигізеді.

Дене шынықтыру сабақтарында қимыл-қозғалыс ойындарын пайдалану қажеттілігін орыс ғалымы П.Ф.Лесгафт қолдайды. Орыс ғалымының пікірінше жасөспірімдерге ауыр жаттығуларды берудің орнына табиғи қимыл-қозғалыс ойындарын пайдалану маңызды деп есептейді. «Ойын дегеніміз жаттығу, ол арқылы бала өмірге әзірленеді» [22] деген сөзін қабылдай отырып, жасөспірімдердің дене тәрбиесі сабағына қимыл-қозғалыстан тұратын ұлттық ойындарды енгізу тиімділігін көруге болады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру мәселесі туралы идея, озат тәжірибелер мазмұны түрлі елдерде тарихи кезеңдерде философтар мен психологтардың, педагогтардың тұжырымдарына негізделген [25,26,27,28].

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің қайнар көздерін, тарихи даму кезеңдерін сараласақ, олардың мынадай жағдайларға байланысты пайда болатынын анықтауға болады:

- дене дайындығы жетілген, денсаулығы мықты адамдардың қажеттілігінен туындаған қоғамдық өмірдің іс-тәжірибесі;
- әр түрлі тарихи кезеңдерде ойшылдар мен ағартушылардың жан-жақты жетілген жеке тұлғаны тәрбиелеу туралы ой-тұжырымдары мен идеялары;
- үйлесімді дамыған, жан-жақты, білімді де білікті ұрпақ тәрбиелеудегі озат педагогикалық іс-тәжірибелер мен ұсыныстар;
- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі саласындағы ізденістер мен ғылыми негізделген тұжырымдамалар;
- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесін дамыту жөніндегі мемлекеттік сұраныстар.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің дамуының да өзіндік тарихи кезеңдері бар.

Бірінші кезең – қозғалыс дағдыларының ағзаға әсері жөніндегі эмпиризмдік білім кезеңі. Адам баласы оны күнделікті қозғалыс-қимылында алды. Мұндай білімнің жиналуы «қозғалыс жаттығуларының» тиімділігі мен ағзаға оң әсері танылып, кейінгі кезеңдерде дене тәрбиесінің пайда болуына әсер етті.

Екінші кезең – дене тәрбиесін дамыту жөніндегі идеялар мен оның әдістемесінің пайда болуы Орта ғасырларда Греция, Рим мемлекеттерінде бастау алды. Бұл кезеңде дене жаттығуларының сауықтыру және ішкі ағза қызметіне әсері зерттелді, оның тиімділігі төзімділік пен белсенділікті, күшті, ерік-жігерді, батылдықты, қайрат пен қозғалыс дағдыларын жетілдірудегі маңызы ескерілді. Сондықтан әскери ойындар, жаттығу, сайыс, түрлі қимыл-қозғалыс әдістерін жүйелеу және оны тиімді пайдалану жөніндегі алғашқы әдістемелер пайда болды.

Үшінші кезең – Қайта өрлеу кезеңінен басталып, дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің білімдік, практикалық қорларының жинақталуы ХІХ ғасырға дейінгі кезеңде дами түсті.

Себебі адам ағзасын зерттеу, сырқатының пайда болу жағдайы мен емдеу жолдарын табу мақсатындағы дәрігерлік тәжірибе философтар мен дәрігерлердің, ағартушылардың дене тәрбиесіне, дене мүмкіндіктеріне, ағза ерекшеліктеріне назар аудартты. Сөйтіп, адам ағзасы және оның функционалдық қызметі жөніндегі зерттеулер жүргізіліп, алғашқы тұжырымдардың, дене тәрбиесінің теориялық өзегінің пайда болуына әсерін тигізді.

Қайта өрлеу дәуірінде дене тәрбиесі тұтастай тәрбие ісінің қажетті бір буыны деп есептеліп, алғашқы ғылыми негізделген теорияларды пайда етті. ХVІІІ ғасырда дене шынықтыруда пайдаланылатын дене жаттығуларының биомеханикалық сипаттары зерттеле бастаса, ал кейінгі ХІХ ғасырда дене тәрбиесінің ерекшеліктерін сипаттайтын еңбектер пайда болды[29].

Төртінші кезең – Қазан төңкерісіне дейінгі дене тәрбиесінің оқу пәні ретіндегі орны, теориясы мен әдістемесінің қалыптасу кезеңі болды. Бұл кезең дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің жүйеге келтіріліп, арнайы зерттеулер мен тәжірибелердің жүргізілуімен сипатталды. Бұл саладағы ең көрнекті тұлға П.Ф. Лесгафт [40] болды, оның дене тәрбиесі жөніндегі ілімі мен жасаған әдістемелік ұсыныстары қазіргі дене тәрбиесі теориясының қалыптасуында зор маңызы бар.

Бесінші кезең – Кеңестік дәуірдегі дене тәрбиесі ғылымының даму кезеңі, дене тәрбиесінің кешенді түрде ұйымдастырылып, дене тәрбиесі ғылымының басқа ғылымдармен сабақтастықта, ғылым саласының ықпалды бірлігіне негізделген кешенді сипатта, ғылыми негізге, заңдылықтарға сүйене отырып қалыптасу жүзеге асты.

Алтыншы кезең – қазіргі кезеңде әлемдік білім кеңістігіне енуге бағдар жасауда, дене тәрбиесіндегі озат әлемдік тәжірибелерді, онымен шектес ғылыми пәндер ауқымындағы зерттеулердің нәтижелерін тиімді пайдаланып, шетелдік озат тәжірибелерді, сондай-ақ дәстүрлі әдістерді жаңа жағдайда, жаңа педагогикалық технологиялармен сабақтастыра отырып пайдалану арқылы ХХІ ғасыр заманындағы дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің негізін жасаумен сипатталады. Дене тәрбиесі ғылымының дамуы психологтар мен физиологтардың тәжірибесінде адам ағзасының мүмкіндіктері туралы ой-пікірлері мен тұжырымдарына, іс-тәжірибелерінің қалыптасуына жаңалықтар енгізеді.

Демек, дене тәрбиесі адам әрекетінің сан – қилы сипатымен дамиды, өзінің ой-санасы мен даму заңы, өзара ішкі байланыстары мен өзара ықпалдастықта дамиды ерекшеліктері, әдістері мен өзіндік тарихы қалыптасқан. Нәтижесінде дене тәрбиесі теориясы ғылым ретінде қалыптасып, мәні мен мазмұнын анықтауға мүмкіндік береді.

Тарихи деректерді сараптасақ, адамзат қоғамының пайда болып, өмір сүру кезеңінен-ақ дене тәрбиесіне көңіл бөлініп, еңбек пен тұрмыстық өмірдің шарттары ретінде дамыды. Алғашында дене тәрбиесін ұйымдастыру ойындар мен ойындық-қимыл қозғалыстар түрінде көрініс берді. Бұл кезеңдегі ойындар мен денешынықтыру жаттығулары қарапайым болғанымен, оларды адамды қалыптастыру мен тәрбиелік маңызы зор болды[29].

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту дәрежесін көтеру бүгінгі таңда елімізде негізгі мәселелердің бірі болып саналады. Бұл туралы ғалымдарымыз «Дене жаттығуларындағы ұлттық ойындар жеке тұлғаның тарихи әлеуметтік тәрбиесі арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарының дамуына дұрыс бағдар береді», - деп тұжырымдайды[30]. Дене тәрбиесіндегі қозғалыс ойындары жасөспірімдер үшін қажеттілікті талап етеді. Себебі қозғалыс ойындары біріншіден олардың қуанышты қозғалысы болса, екіншіден денесін дамытумен олардың психологиялық ойлау қабілетін күшейтеді. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс белсенділігі табиғи өз бетінше ойнау және мектепте мақсатқа бағдарланған шынығуларды орындату арқылы дамиды және олардың жас ерекшеліктеріне сәйкес әртүрлі

дәрежеде дамиды. Сондай-ақ жыныс ерекшеліктеріне де байланысты. Осыларды есепке ала отырып, дене тәрбиесі пәні мұғалімі оқушыларда қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту жұмыстарын ұлттық ойындар арқылы ұйымдастыруы тиіс. 10-13 жастағы балаларда ми іскерлігінің сезуі (көруі) мүшелерінің мүмкіншіліктері үлкен адамдардың көрсеткішіне жақын дамиды, ал жүйке, бұлшық еттерінің қимылы үлкен адамдармен бірдей болады. Бұл жылдамдықтың дамуына ұнамды жағдайды пайда етеді. Мысалы, жаңа әрекеттерді тез үйренуі, әр түрлі жағдайда әрекет іскерлікті орынды пайдалануды тез шешу т.б.

Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар белгілі бір іс-әрекет түріне сәйкес дене қабілетін жетілдірудің қолданбалы бағыттағы түрі. Ұлттық ойындар ерте заманда қоғамның адамдарды еңбекке даярлау сұранысына сәйкес пайда болды. Дененің жан-жақты дамуы жасөспірімдердің дене мүмкіндіктерінің өзгеру заңдылығы. Бұл өзгерістер дененің сапалық және сандық белгілерімен анықталады. Сандық белгілер - дене бітімі мен дене салмағы арасындағы өзгеріс болса, сапалық белгілер – белгіленген дене мүмкіндіктерінің өзгеруі.

Жеке тұлғаның кезеңдік дамуына сәйкес, өзіне тән ерекшеліктері бар. Жасөспірімдердің дене шынықтыру бағытын олардың денсаулығы мен рухани тәрбиесін ұштастырып, ұлттық тәрбие жүйесін ұйымдастыру арқылы жеке тұлғасын дамыту міндеттері жүйеленеді. Олар:

1) Ұлттық ойындар арқылы денені шынықтыру – ұлттық ойындарын үйреткен кезде мұғалім мына ережелерді ескеру керек: үйренудегі саналылық, әр қимыл жаттығуларды берік меңгеру, салауаттылыққа дағдыландыру.

2) Ұлттық ойындардың функционалды құрылымын негіздеп, онда төмендегі бөліктерді басшылыққа алады: жарыстар, жарыстың ережесі, күнтізбелер, төрешілер, ұйымдастырушылар, жаттығулар, жарыстың өткізілуі барысы, оны қамтитын қызметтер саласын басқару және ұйымдастыру.

3) Ұлттық ойындардың ережелерін меңгерту – қимыл-қозғалыс ойындарының негізгі деңгейлері - үйрету, жасөспірімдердің қабілеттілігіне, әдістеріне, қимыл-қозғалысты дамытатын ойындардың күрделілігіне байланысты анықтау.

4) Қимыл-қозғалыс сапаларын дамыту – жаттығуларды қайталау. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың негізгі әді-тәсілдері. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс сапаларын дамыту - ұлттық ойындарды үйлесімді түрде игеру және оларды күнделікті дене жаттығуларында пайдалану.

Қимыл-қозғалыс қабілеттілігі және көндігуі дене тәрбиесінің әрқилы міндеттерінің ішінде жетекші міндет болып есептеледі. Бұны қалыптастырудың заңдылықтарын білу арқылы үйретудің барлық сатыларын мазмұнды қамтамасыз етуге болады. Сонымен бірге сабақты дұрыс өткізуге және оқыту әдістері мен талаптарын, жаттығуларды жүйелі пайдалануды жүзеге асыруға жәрдемін тигізеді.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту жалпы дидактика принциптеріне негізделеді, бұл принциптердің дене тәрбие жүйесінде өз ерекшелігі бар. Жеке тұлғаны үздіксіз жаттықтыру нәтижесінде денені жаттықтыру мүмкіндігіне ие болып, қимыл-қозғалыс дағдылары қалыптаса бастайды. Қозғалыс әрекеттерді дамыту үшін ұлттық ойындар кезеңдерге бөліп үйретіледі: мысалы, қозғалыс дағдыларының қалыптасуы, қозғалыс қимылдарына көндігуінің қалыптасуы, қозғалыс дағдыларының жетерлі дәрежеде қалыптасуы.

«Ойын дегеніміз жаттығу, ол арқылы бала өмірге әзірленеді» деген П.Ф. Лесгафтың дәлелдеуіне қосыла отырып, біз мектептегі балаларға өткізілетін дене шынықтыру сабағын бұрынғыдан да қызықты өткізу үшін ұлттық ойындарды спорттық жаттығу элементтеріне тұрақты тартып, өмірінің дағдысына айналдырып тәрбиелеу жолын халық ойындары арқылы көрсеткіміз келеді. Қоғамдық дамуда халық ойындарының бала өміріндегі тағы бір мәнді жағы бар. Ол ұлттық ойындардың балаға беретін патриоттық тәрбиесі болып табылады. Қазақ халқы сонау көне дәуірден бері соғыстар мен өз-ара күрестерге толы тарихи дәуірді басынан өткергені белгілі. Сондықтан ұлттық рухта тәрбие алмаған, тілін, ділін, дәстүрін дұрыс білмеген ұрпаққа отанын қорғау сияқты жауапты істерде сенім арту өте қауіпті. Өйткені өз ұлтының ұлттық өнерін, тілін сыйламаған адам Отанын да сыйламайды. Ұлттық ойындар бала өмірінде Қазақстандық патриотизмді қалыптастырып, отан сүйгіштікке тәрбиелейтін бірден бір құрал болып табылады[30].

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарының дамуы олардың күнделікті қимыл тәртібімен немесе әрекет белсенділігімен байланыста болады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытудың негізгі мақсаты олардың денсаулығының мықты болуын, бүкіл денесінің келісті өсуін, жас ерекшеліктеріне қарай дамуын, аурулардан қорғану дағдыларының артуын, өмірге деген белсенділігін, еңбек жұмысының жақсаруын, психологиялық мінез құлқының дамуын қамтамасыз ету. Ал дене тәрбиесінің мақсатына келетін болсақ дене жаттығулары арқылы ойын іс-әрекетін ұйымдастыру, жеке тұлғаның қозғалыс, дене мүмкіндіктерін дамыту, шыдамдылық, жылдамдық, күштілік сапасын дамыту. Ұлттық ойындармен дене жаттығуларын дамытып, жасөспірімдерде ойындардағы қимыл-қозғалыстарға қызығушылығын қалыптастырып тәрбиелеу. Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар жасөспірімдерге көтеріңкі көңіл сыйласа, екінші жағынан олардың қимыл әрекетіне де пайдасы зор. Мектептерде дене тәрбиесі сабағындағы дене жаттығу барысында ұлттық ойындар рухани және имандылық тәрбиесіне де өз әсерін тигізеді, себебі әр ұлттың дәстүрінде келе жатқан дене шынықтыру жүйесіндегі ұлттық ойындар балалардың өсіп жетілуіне, ұлттық сана сезімін оятуға пайдалылығы ерекше.

Еліміздің ғалымдары ұлт ойындары туралы әртүрлі пікірде болды: «Қандайда болмасын ойын түрінде тәлімдік, тәрбиелік өнеге бар. Ойындар ұлт мәдениетінің алуан түрлерімен тоғысып, араласып жатады. Не бір

дарынды азаматтарда осы топтардың арасында жүріп жетіліп, жұртқа ісімен танылады. Бұл ұзақ тарихи дәуірлерді сабыла басып өткен қазақ халқының игі дәстүрі, ұлтқа тән асыл мұрасы» [31].

Біздің ата-бабамыздан ғасырлар бойы келе жатқан ұлттық ойындар белсенділікті, табандылықты, күштілікті, батылдықты талап етеді және де бұл ойындар ақиқаттықпен адамилық қасиеттің жоғары принциптеріне негізделген. Себебі ойындар ойналмастан бұрын-ақ ойын туралы адамдардың еңбек етуіне тура келетіні белгілі. Мысал ретінде ұлттық ойындардың бірі бәйге ойынын алсақ, алды бұрын бәйгеге шығатын атты дайындайды. Оның ішетін суымен жемі де белгіленген мөлшерде дайындалады. Атты бәйгеге шығармастан бірнеше күн бұрын шабысқа дайындап, әр күні шапқызып тұрады. Ал ат үстінде шабатын бала да ат үстінде дайындалып, шабады. Егер де аттың шабатын жерінің ұзақ-жақындығына да байланысты болатын болса, алдын ала шабатын бірнеше балдарды тағайындайды. Бәйгеге әзірліктің басы-қасында болған бала, осы өнердің сырларын жетік меңгереді. Сондықтан біздің ұлттық ойындарымыздың маңызы тек ойын-сауық емес, ол спорт, өнер, белсенділік құралы деп айтуымызға үлкен негіз болады.

Спорттық маңызы бар тағы да ұлттық ойындарымыз бар, мысалы: қыз қуу, алтын қабақ ату, күрес, көкпар.

Бұл ұлттық ойындарды меңгеру үшін оқушы бір ойын түрін таңдайды, оны орындауға көп күш жұмсайды, денесі шаршайды, шынығу көңілдегідей орындалмайды. Сонымен, қозғалыс міндетін шешу әдісі әлі жетілмегендіктен, оны дұрыс шешудің әдісін іздейді. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың алғашқы кезеңі – көндігуге өту үшін көп уақытты талап етеді және ол оқушының қабілет мүмкіндігіне үйрету әдісінің жетілуіне, үйренетін әрекеттің құрылымына байланысты.

Қозғалыс әрекетіне қабілеттілігі – бұл іс-әрекет техникасының ең жоғары көрінісі, қозғалыстың автоматты түрде меңгерілуі және әрекеттер байланысының қалыптасуы, бұл атақты физиологтар И.М.Сеченов [32] және И.П.Павлов еңбектерінде [33] айқындалған. Бұл – уақытша байланыс көмегімен бұлшық еттің әрекеті іске асырылуының реттестірілуі.

Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыратын ұлттық ойындар жеткілікті. Әрі мұғалім олардың бәрін білуі және әрқайсысын дұрыс, мақсатты қолдана білуі тиіс. Дене тәрбиесінің мұғалімдері жасөспірімдердің жас ерекшеліктеріне байланысты үйретумен айналысады. Біріншіден мұғалім ойын әдіс – тәсілдерін білуі керек, олардың қимыл әрекеттеріне байланысты ойын тәсілдерін үйренуге икемділіктерін анықтап отырады және жас ерекшеліктеріне қарай қажетті ойын түрлерін қолданып, ойын әдістерін меңгеруі қажет.

Күнделікті жаттығу сабақтарында жасөспірімдер жаттығулардың бәрін меңгеріп қана қоймай, ойынның техникасын қалыптастырудағы, жалпы және арнаулы бағыттағы ойындардың дене сапаларының дамуына әсер ету деңгейін де анықтау керек. Ойын жаттығуларының басым көпшілігінің кешенді әсері бар, бірақ бұл арада әңгіме жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталғандары жөнінде болып отыр. Егер

жаттығу осы міндетті шешетін болса, оны қолдануға болады, әрі мұқият зерттеген дұрыс. Сонымен қоса, әр жаттығудың техникасын, оның бағытын, өзгешелігін бүге-шігесіне дейін түсіндіру міндетті. Бұған бәрінен гөрі, көп жағдайда педагогтің шығармашылығынан туындайтын әдістемелік тәсілдерді көрсету, түсіндіруді қолдана отырып, қол жеткізіледі. Алайда, практикалық сабақтағы шығармашылық процесс біржақты болмауы тиіс, студенттердің белсенді қатынасы қажет, оларды нақ алғашқы сабақтардан-ақ, тек бағдарламалық материалдарды ғана емес, оқытушы жұмысының ерекшелігін түсінуіне бағыттау қажет.

Ғылыми тұрғыдан жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту әдістемесінің көптеген мәселелері толық зерттелген емес. Әсіресе, жас ерекшеліктеріндегі, түрлі жыныстағы және жас өспірімдердің қозғалыс дағдыларының факторлық құрылымына байланысты, сондай-ақ ойын кезіндегі денеге түсетін салмақты мөлшерлеген кезде оқушыларға жеке-тұлғалық жағынан келуге, қалалық және ауылдық мектептер оқушыларының қимыл - қозғалыс қабілетінің сипаттылығындағы ерекшеліктерге де байланысты.

С.Тайжанов пен І.Қасымбекованың [34,35] еңбектерін жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту мәселесін жүзеге асыруда тірек етуге болады. Ғалымдарымыздың пікірінше жасөспірімдерге ұлттық ойындар бала бақшадан бастап жоғары оқу орнына дейін сабақ үдерісінде және сыныптан тыс сабақтар барысында үздіксіз жүзеге асырылуы керек. Ұлттық ойындардың білімдік маңызы қозғалыс қасиеттерінің дамуымен бір мезгілде қозғалыс дағдыларының баянды етіліп, жетілдірілуінде жатыр. Ойындарды күнделікті іс жүзінде пайдалану ұлттық ойындарда түрліше қозғалыстар бар екендігін, өсіп келе жатқан ағзаға жағымды әсер ететін барлық бұлшықет топтарының жұмысқа қосылатындығын көрсетеді. Адамның өсіп жетілуі үшін, тұрмыс тіршілікте қажетті дағдыларды меңгеруде қимыл-қозғалыс ойындары үлкен маңызға ие. Сабақта және дербес жаттыққанда қозғалыс ойындарын, оның ішінде ұлттық халықтық ойындарын қолдану арнайы үйрену міндеттерін шешуге көмектеседі.

Ұлттық ойын түрлерін қазіргі дене шынықтыру пәнімен, спорт саласымен байланысын қарастырған ғылыми еңбектер қатарына А. Қарақовтың «Студенттердің дене тәрбиесінде спорттық күрестің ұлттық түрлерін пайдалану», Ж.К. Оңалбековтың «Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасындағы ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны» атты еңбектерін жатқызуға болады»[4,7].

Қазіргі таңда заман талабына сай жалпы мектептердегі дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды пайдалану – бұл қимыл-қозғалыс дағдыларды дамытудағы көздеген мақсатымызға жетудің негізі. Бұл мақсатта біз жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс жаттығуларын: бас қимылына арналған жаттығулар, иық бұлшық еттеріне арналған және де мойынды қимылдатуы жаттығуларын, қол-аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар деп бөлуімізге болады. Ал, қимыл-қозғалыс ойындарының тәрбиелік міндеттері

жылдамдық, қабілеттілік, күштілік, шыдамдылық сияқты дене қабілеттерін тәрбиелеуге ықпал етеді.

Жалдамдық қабілетін дамытуға көру арқылы, тез жауап беру арқылы және де жылдамдықты дамытушы ойындар қамтылады. Мысалы, жақын аралықты жылдам жүгіріп өту, кенеттен тоқтау, жүгіріп баратырып тоқтап қалу т.б.

Күшті дамытушы жаттығуларға жылдамдықты талап ететін ойындар қолданылады. Шыдамдылықты дамытушы жаттығуларға ауыр қозғалыстарды талап ететін ойындар ықпал етеді, бұл ойындарға көп күш және қуат жұмсалады.

Дене тәрбиесінде жасөспірімдерді ұлттық рухта тәрбиелеудің негізгі міндеттерінің бірі ұлттық ойындар болғандықтан көп қырлы құбылыс болып бөлінеді, өз құрамында жас ерекшеліктерге байланысты ойын түрлерімен формалары бар. Жасөспірімдердің денсаулығын нығайтуда, олардың рухани сапаларын жетілдіруде ықпалы зор.

1.2. Дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындардың сипаттамасы

Ұлттық ойындар мен спорт түрлері жасөспірімдердің дене мәдениетін арттыруға тікелей байланысты, сондықтан оны Білім беру саласында кеңінен пайдалану қажеттігі туындайды. Ұлттық ойындар әр ұлттың тарихи қалыптасу, даму кезеңдерінде, жас ұрпақты тәрбиелеуде тиімді құрал ретінде кеңінен пайдаланылып келгендігін және ұлттық ойындар мазмұнында ұлттық салт-дәстүрлер кеңінен қолданылатындығымен ерекшеленеді.

Ұлт ойындарының пайда болу тарихы біздің эрамызға дейін жетінші-сегізінші ғасырларда қазақ жерінде көшпелі тайпалардың құралу дәуіріне сәйкес келеді. Сол дәуірде пайдаланған тас, ағаш, сүйек сияқты заттарды ұлттық ойындарда қолданған. Мысалы: осы дәуірімізде әлі де жалғасын тауып келген «асық ойыны» на кез келген сүйек емес, малдың асықтарын алса, «бес тас ойынына» үлкен домалақ тастарды пайдаланған. Мұндай табиғи заттар ұлт ойындарының қалыптасуына жақсы әсерін тигізген. Балалармен бірге ересек адамдарда өздерінің бос уақыттарын көңілді өткізу мақсатында ұлт ойындарын пайдаланған. Сондықтан да «асық ойыны» бірінші ересек адамдар арасында ойналса, кейін ол жасөспірімдер ойыны болып қалды.

Ұлттық ойындар халқымыздың тарихи өміріне байланысты болғандықтан “Ұлттық дене тәрбиесі” сөзін қолдану толық заңға сәйкес келеді. Себебі әрбір ұлттың өз тағдырын өзі шешетін дәуірінде, халқымыздың ата-бабамыздан келе жатқан салт - дәстүрін жалғастыру кезеңінде ерекше анықталған тәсіл.

Ұлттық ойындардың дене тәрбиесі саласындағы педагогикада қолданылуыын зерттей келе ХХ ғасырдың 20 жылдарына дейін ұлттық ойындар мен жаттығулар халық арасында дене тәрбиесі жұмыстарының негізі болып салаланғандығын көреміз. Бала дүниеге келісімен денесінің ширақ болып өсуінен бастап, оның есейіп азамат болу кезеңі, орта жаспен

карттық жасқа дейін ұлттық ойындарды кеңінен қолдану жағдайлары көптеп кездеседі. Қазақ халқы арасында ХХ ғасырға дейін ел арасында ұлттық ойындардың кеңінен таралып, адамдар өмірінде әрқашан қолданыста болғандығы туралы тарихи деректер мол кездеседі»[36].

Бұл саладағы ең көрнекті тұлға М.Таникеев белгілі бір халықтың дене тәрбиесінің мазмұны мен ішкі құрылымын, формасын тек осы тұрғыдан терең зерттеу мүмкін екенін әділ бағалайды [37]. Бұл еңбек біздің зерттеу тақырыбымыз үшін үлкен маңызы бар, себебі онда еліміздің барлық білім беру салаларында бірнеше ұлттық ойын түрлерін дамытуға тарихи жолдары айқындалуда.

Жекелеген жағдайларда осы заманғы ұлттық спорт түрлерінде аңшылықпен, найза лақтырумен, садақ пен жебені пайдаланумен байланысының қалай бақыланатынына назар аударылады. Тарихи мәліметтер қыздар мен балалардың дене тәрбиесіне әртүрлі тәсілмен келудің заңдылықтарын растайды. Ерте дүние дәстүрлері мен салттары әртүрлі жастағы балалар топтарына әртүрлі талаптар қойылады, жылдамдық, әбжілдік, батылдық, орнықтылықтың қалыптасуына маңыз беріледі және белгілі бір өмір өткелдерінде (жағдайларында) пайдалана білуінен мағлұмат береді. Біздің дәуірімізге дейінгі YIII-YII ғасырларда Қазақстанның аймағында скифтердің сақ тайпасы өмір сүрді. Олар ірі одақтарға бірігіп, көшпелі өмір бейнесін кешті және мал шаруашылығымен шұғылданды. Олар күшті және жауынгер адамдар болды, олардың әскери және дене дайындығын, адамгершілік сапаларын басқа тайпалар жоғары бағалады. Бұл халықтың салт-дәстүрлерінің бірі некелесу жағдайы бойынша өткізілетін рәсімде спорттық сайыс өткізілуімен байланысты: бұл сайыстардың барысында жас жігіт қызды жеңуі тиіс болатын, яғни содан кейін барып үйленуге құқылы болды. Тараз қаласында жылда жәрмеңке өткізілетін де, оларда әдетте спорттық сайыстар қоса өткізілетін. Мергендер садақ атудан, палуандар мен күш иелері күрестен және тас, түйе көтеруден жарысатын [38,39,40,41,42,43,44].

Жасөспірімдердің жеке тұлғасының қалыптасуының бағыттары екі жолмен айқындалады, біріншісі, тікелей қызмет және ойындық қызмет, екіншісі жеке тұлғаның рухани қажеттілігінің қарқынды көрінуіне қызмет ете бастайды. Ұлттық ойындар жасөспірімдердің дене қозғалысының дамуына тигізетін әсері мол. Мысалы, Арқан тарту, Жасырынбақ, Соқыр теке, Қуаласпақ, Қуып жету, Қап киіп жарысу, Асық ойнау, Қазақша күрес сияқты ұлттық ойындар дене қозғалыстарын дамытуда орны ерекше.

Сондықтан бұл ұлттық ойындардың көп ғасырлық тарихы бар, ал бәйге, аламан бәйге, көкпар, аударыспақ, күміс-алу, қыз қуу, тоғыз құмалақ ойындары жасөспірімдер арасында үлкен қызығушылық оятады. Ұлттық ойындардың барлығы жасөспірімдердің күштілік, шыдамдылық, әбжілдік, қабілеттілік сияқты дене және рухани сапаларын дамытады. Олар үшін мінезінің ерік-жігер сапаларын тәрбиелеумен мақсатқа жетуге деген талаптануды қалыптастырумен байланысты ерлік және жарыстық рух тән.

Кеңес Одағы кезінде елімізде мұндай ұлттық ойындарға баса көңіл бөлінбеді. Еліміз егемендік аясына жеткеннен соң бұл ойындар жаңаша даму кезеңінде жасөспірімдерге халқымыздың төл дене мәдениетін біліп, оны жақсы көруіне мүмкіндік туды. Жоғары жетістіктерге жету мақсатында сөрелік бастау алаңы мектеп болып табылады, мектептегі дене тәрбиесі сабағы, яғни оларда оқытып, үйрету және тәрбиелеу аспектілері үзіліссіз үндеседі.

Оқу орындарына лабораториялық сабақтар өткізу қарастырылған, практикалық сабақтар саны көбейтілген, мақсатты бағыттағы дербес жұмыстар үшін тапсырмалар ауқымы кеңейтілген, жүйелі бақылау түрлері айқындалған, түлектердің кәсіби қызметке дайындығы педагогикалық практика барысында, сондай-ақ алдын-ала мектепте сабақ өткізіп, сынақ тапсыру кезінде айқындалады.

Белгілі жайт, студенттердің қозғалыс әрекеттерінің белсенділігін қалыптастыру кезінде әрбіріне мұқият жеке тұрғыдан келу керек, оның іске асырылуы әрбір адамның жеке- психологиялық ерекшеліктерін нақты білуді талап етеді.

Халық ойындары мен ойын әдістерін дене тәрбиесі мен спорт жұмысында қолдана білушілік – дене тәрбиесі бойынша болашақ маман, педагог-бапкерді кәсіби дайындаудың негізгі түрлерінің бірі.

Қазіргі уақытта ұлттық спорт пен ойын түрлері дене тәрбиесі факультетінің оқу жоспарында дербес орын алады. Факультетте “Ұлттық ойындар” курсының қайта өрлеуі мен педагогикалық практикада халықтық ойынға аударылып отырған маңызға және жоғары әлеуметтік- мәдени және рухани қуатқа ие ұлттық спорт түрлері мен ойындарының бүтіндей дамуымен тығыз байланысты [29].

Курс бағдарламасы студенттердің дене тәрбиесі жөнінен сан алуан жұмыс түрінде бұларды кеңінен пайдалану мақсатымен, ұлттық ойындарды оқуын қарастырады.

Курстан өткен кезде студенттер, қазақ ұлттық ойындары мен басқаларының пайда болу тарихы мәселелерін, ұлттық спорт пен ойын түрлерінің элементтерін оқушылардың дене тәрбиесінде қолдану тиімділігінің теориясын оқиды, сондай-ақ ұлттық ойындардың бай фольклорының практикалық материалын меңгереді, педагогикалық және ұйымдастырушылық дағдыларды игереді.

Факультетте алынған білім, шеберлік пен дағды көлемі түлектердің, халық ойындары мен спорт түрлерін жұмыс орындарында сауатты ұйымдастырып, насихаттай алатын білікті мұғалім, жаттықтырушы болып шығуына мүмкіндік береді[29].

Орта мектептегі дене тәрбиесі сабағында ойналатын ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарды өткізгенде жасөспірімдерге арналған барлық ойын түрлері қамтылады. Бұл қозғалыс ойындары күнделікі ойналатын белгілі қимыл-қозғалыстар.

Мысалы, мектептегі жасөспірімдерге төмендегідей ұлттық ойындарды ойнатамыз.

«Қарғымақ».

- а) белгілі биіктікте керілген жіптен күшпен жүгіріп қарғу ;
- б) белгілі биіктікте керілген жіптен сырық арқылы қарғу;
- в) осындай ара қашықтықта тегіс жерден секіру;



«Ақшамшық».

- а) екі қолды алақан жайып, алға созу;
- б) саусақтарын жұмылдырып, төмен қарату;
- в) шынтақты бүгіп өзіне жинау;
- г) екі қолды жасырғандай, арқасына қою.



«Кетті-кетті».

- а) тізесін жоғары жинап бір-біріне жақын отыру;
- б) орамалды екінші адамға білдірмей өткізу;
- в) сырттағы жіп ұстап тұрған кісіге орамалды көрсетпеу;
- г) орамалды байқау кезінде ойыншылардың орын алмасуы.



«Ақсүйек».

- а) ойыншылардың екі командаға бөлінуі;
- б) командаларға ат қойылады;
- в) қолындағы ақ сүйегін ойын алаңына лақтыру;
- г) белгі берілген соң алаңдағы сүйекті іздеу.



«Алтыбақан».

- а) алты бақанды үш-үштен арқанмен байлау;
- б) алтыбақанға қарама-қарсы тұру;
- в) байлаған арқанды аяқтарымен тіреу;
- г) арқанның бір бөлігін белінен орап тебу
- д) шайқалта шарықтап тебу.



Жоғарыда көрсеткеніміздей қимыл – қозғалыстар мен ұлттық ойындар жасөспірімдердің дене тәрбиесінде ойнату арқылы жаттығулар бір-бірімен үйлесімді түрде ойналып, олардың денесін және рухани ойлау қабілеттерін күшейтіп, сабақ оларға қызықты өтеді.

Отандық ғалымдарымыз өздерінің ғылыми еңбектерінде жасөспірімдерге дене тәрбиесін беру мәселесіне басты көңіл бөлуде. Бүгінгі таңда олар жасөспірімдерге өз еркімен жасалынатын ұлттық ойындарды және қимыл-қозғалыстағы жаттығуларды ұсынады. Осының негізінде біз жасөспірімдердің арасында спорттық ойындармен ұлттық ойындарын дамыту, қимыл-әрекеттік жаттығуларды іріктеу және оларды сабақ үдерісінде қолдану қазіргі білім беру үрдісіндегі ең басты мәселелердің бірі деп санаймыз. Бұл дене тәрбиесіндегі ойналатын ұлттық ойындардың жасөспірімдер үшін маңызды ерекшелігі олардың дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындардың мейлінше жекеленген түрлерімен сусындандыру негізінде жатыр. Демек мектеп қабырғасында жүргенде олар ұлттық спорттың біртүрімен шұғылдануға тікелей міндеті бар деген сөз.

Қазіргі таңда жасөспірімдеріміздің ішінде спорттың атақты шеберлерімен қатар жүрген әлі буыны қатпаған талантты спортшыларымызда аз емес. Әрбір елдің, әрбір халықтың дене тәрбиесі саласында жүйеленген ұлттық ойындары бар. Ата-бабамыздан бізге мирас болып жеткен ұлттық ойындардың тарихы болады. Спорт саласындағы еліміздің белгілі ғалымдары дене тәрбиесін жеке тұлғаның жан-жақты дамуы үшін қажетті шарттардың бірі деп санайды. Өнімді еңбектің ақыл-ой білімімен және дене тәрбиесімен ұштасуы жан-жақты дамыған жеке тұлғаны тәрбиелеудің бірден-бір құралы есебінде қаралуы тиіс деп көрсетеді.

Белгілі орыс ғалымы А.А. Гужаловский [45] өзінің «Развитие двигательных качеств у школьников» атты еңбегінде балалар мен жасөспірімдердің қимыл-әрекеттерінің дамуының төрт түрін атап көрсетеді: бала дамуының жоғары қарқыны; субмаксималды қарқыны; бірқалыпты дамуымен жәй даму кезеңдері. Ғалымдарымыздың мұндай көз қарастарына негізделе отырып, жасөспірімдердің жоғары жетістікке жету үшін жасалған іс-әрекеттердің әсері жоғары қарқынмен дамыған кезеңге тура келеді, және олар мұндай жетістікті ұзақ уақыт бойы сақтай алады. Себебі ұлт ойындарындағы қимыл-қозғалыс ойындар күш жұмсау арқылы, жүгіріп ойнайтын болғандықтан денені жылдамдыққа, дененің жұмыс қабілеттілігін арттырады және де айналаны дұрыс бағдарлай білуге үйретумен жүйріктікке тәрбиелейді.

Бүгінгі таңда елімізде белгілі орын алған салт-дәстүрлердің негізінде қалыптасқан біздің ұлттық ойындарымыз көшпелі халықтың даладағы тұрмысына сай дами береді. Тұрмысымызда балып жатқан салт-дәстүрімізді баяндап беретінде осы ұлттық ойындар. Мысал ретінде алатын болсақ біздің мұсылман күнтізбесі бойынша жаңа жылымыз 22-наурыз. Бұл күнгі мерекеге байланысты біздің ата-бабамыздан келе жатқан ұлттық ойындар осы мерекеде ойналады.

«Қазақша күрес». Бұл ойын біріншіден ұлттық ойын деп саналатын болса, екіншіден спорттық дене шынықтыру ойындарының бірі. Бұл ойын тек білек күшімен ойналатын ойын түрі. Балуандар күрестің барлық әдіс-айлаларын қолдану арқылы қарсыласының жауырынын жерге тигізу арқылы жеңіске еріседі. Бұл ойын түрін бүгінгі таңда барлық спорт мектептерінде ұйымдастырылады және спорттың бұл түрімен жарыстар өткізіледі.



«Жаяу жарыс». Жаяу жүріс күнделікті біздің жүрісіміз. Бұл алғаш рет Грек елінде пайда болған. Жаяу жарыста ойыншылардың қозғалуының жай тәсілі, барлық жастағы адамдар үшін арнайы дене шынықтыру жаттығуы. Ұзаққа созылған және ырғақты жүру кезінде дененің барлық бұлшық еттері жұмысқа тартылады, ағзаның жүрек-тамыр, тыныс алу және басқа да

жүйелерінің қызметі күшейе түседі, зат алмасуы артып, сауықтыру мәні зор болады.

Олардың жалпы негіздерімен қатар, спецификалық ерекшеліктері болады. Бұл жерде ең бастысы – адамның қадам арқылы жылжуы болып табылады: бұл жерде тіректен кері серпіліп, аяқты екінші серпілу орнына қояды. Жүру мен жүгіру кезінде қадамдар және солармен байланысты қолдар мен кеуденің қимылы үздіксіз бір тәртіппен бірнеше рет қайталаынады. Мұндай қайталанатын қимылдар циклдық қозғалыстар деп аталады.

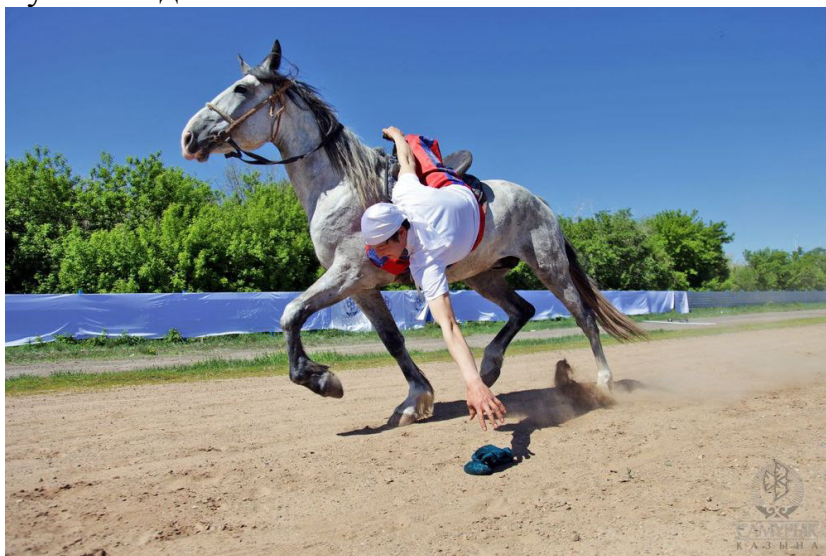


«Аударыспақ». Аударыспақ ойыны ат үстіндегі күрес ойыны. Бұл ойында екі ойыншы бөлініп бір-бірін аттан аударып тастау керек. Бұл ойындаға ережелер олардың жасына, салмағына қарамайды, тек білек күші арқылы тартысады.



Аударыспақ

«Күміс алу». Бұл ойын ұлттық спорттық ойындарының бірі. Мұнда ойыншылардан жылдамдықты, қабілеттілікті, ойнау шеберлігін талап етеді. Бұл ойын ережесі ат үстінде келе жатып көміліп қойылған күміс теңгені іліп алуы тиіс. Бұл ойын түрін дене тәрбиесіндегі акробатикалық жаттығуларға жатқызуға болады.



«Қыз куу ойыны». Бұл ойын ең қызықты ұлттық ойын түрлерінің бірі болып табылады және де бұл дене тәрбиесі жүйесіндегі денені шынықтыру ойындарына жатады. Орыстың белгілі жазушысы В.И.Даль біздің бұл ойынымыздың қалай ойналатынына қызыға келе былай дәріптейді: «Қыз куу» деген хабарды естіген адам орнында отырып қалмайды. Ойын жүріп жатқан жерге көре алса да, көре алмаса да барады, себебі бұл ойындай қызықты еш жерде ешкім көрсетпейді. Үлкен жазықта жиналған топтың арасына асқақтаған арғымақ мініп шыққан қыз олай орғытып, былай орғытып, қыз кууға дайындалып тұрған жігіттердің ішінен өзіне ұнатқанын қамшы мен тартып жіберіп, тура тартады., есесі кеткен жігіт атына міне шабады. Қуып жетсе есесін қайтарады. Қуып жетпесе амал жоқ, шулап тұрған көпке күлкі болады. Қызда жігіт қанша қуғанмен жеткізбеуге, жете қалған күнде, алдап бұрылып кетуге, әйтеуір, қалайда айласын асыру мақсатын көздейді» [46].



Бүгінгі таңда мұндай аты аталған ұлттық ойындар тек ойын ретінде ғана емес денені жетілдіріп олардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыратыны белгілі.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық тәрбиенің маңызды міндеттерінің бірі жасөспірімдердің жеке тұлғасының дұрыс қалыптасуы болып табылады. Себебі дене тәрбиесінде ұлттық ойындармен тәрбиелеудің негізгі мәселелерінің бірі қозғалыс белсенділігін арттыру болғандықтан олардың ақыл-ойының дамуына, жан-жақты өсуіне әсері мол. Алайда, практика көрсеткендей, дене тәрбиесі сабағында оқушылардың басым бөлігі ұлттық ойындарды әдістемелік жағынан сауатты ұйымдастыра алмайды. Қимыл белсенділігінің, сондай-ақ қозғалыс міндеттерін шешуге шығармашылықпен келудің қалыптасуында, тұтастай педагогикалық процестің негізгі құрамдастарының бірі әрі баланың қоғаммен және өмірмен байланыстырушы буыны болып табылатын дене тәрбиесі ерекше орын алады.

Сондықтан, оқушылардың қимыл белсенділігін ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу қажеттілігі туындайды. Оқушылардың қимыл белсенділігін дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындармен қалыптастыру тиімділігі, төмендегі шарттарды сақтаған кезде қамтамасыз етіледі:

Ұлттық ойындардың бір түрімен айналысу бағыттылығы.

Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындардың әдістемесін оқушылардың қозғалыс белсенділігін тәрбиелеудің педагогикалық мәселелерімен толықтырылуы.

Ұлттық ойындармен балалардың қозғалыс белсенділігін, дене мүмкіндіктерін қалыптастыруда, қажетті білім мен шеберліктің белгілі бір деңгейіне қол жеткізу.

Жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігін ескере отырып, ұлттық ойындардың әдістерімен құралдарын пайдалану.

Оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттілігін арттыру әдістемесінде көптеген мәселелер ғылыми аспектіде толығымен қарастырылмаған. Әсіресе, әр түрлі жастағы балалардың жас және жыныс, әрі дене даярлығы дәрежесінің факторлық құрылымында айқын байқалады. Оқушылардың қимыл-қозғалыс қабілеттілігін арттыру әдістемесінде көптеген мәселелер ғылыми аспектіде толығымен қарастырылмаған. Әсіресе, әр түрлі жастағы балалардың жас және жыныс, әрі дене даярлығы дәрежесінің факторлық құрылымында айқын байқалады. Сондай-ақ мектеп оқушыларымен студенттердің дене тәрбиесінде ұлттық ойындардың рөлі өте жоғары. Отбасындағы тәрбиемен ұлттық ойындар ұштаса келіп, олардың сабаққа деген құлшынысын арттырады.

Халқымыздың ұлттық ойындарын зерттеуші ғалым Ә.Диваев өзінің ғылыми еңбектерінде жасөспірімдерді мынадай топтарға бөледі.

1. Сәбилер тобына 1-7 жас аралығы
2. Бозбала тобына – 7-15 жас аралығы
3. Жігіттік тобына 15 –30 жас аралығы

Ойын түрлерін зерттеуші ғалым Ә.Диваев «... бұл жерде менің айтарым егер қызбаланың қолдан жасайтын қуыршақтары мен ер баланың

өздерінің балшықтан жасап алатын жылқы мен түйе сияқты жануарлар мүсіні болмаса, қазақтың балалар ойыншығы мүлде жоқ. Бірақ та антропологиялық көзқараспен қарайтын олардың осы ұсқынсыз ойыншықтары баланың өз творчестволық қиялынан туғандықтан да құнды болып есептелеінеді. Баланың әртүрлі ойындармен ойнауы және өзі туып, өмір сүрген ортасына байланысты алған әсерлерімен түйсіктері олардың қиялын қозғап творчестволық шабытын оятып, алғашқы іс - әрекетке жетелейтін, осы арқылы баланың өзі қоршаған ортаны танып білуіне алғашқы қадам жасайтыны туралы пікір болып табылады [47].

Біздің ұлттық ойындарымыз жасөспірімдерде қажырлықты, белсенділікті, жылдамдықты, батылдықты пайда етсе, олардың отанға деген ұлттық психологиясын, патриоттық сезімін, күшін дамытуды қажет етеді.

Жоғарыда айтылғандай, қазақтың ұлттық ойындарының көбі дер кезінде қағаз бетіне түсіп үлгермегендіктен бүгінде ұмыт болған. С. Мұханов өзінің «Өмір мектебі» атты мемуарлық еңбегінде ертеректе «орда» атты ойналатын асық ойыны болғаны жайлы деректі профессор К.К. Юдахин 1940 жылы Москвада шыққан «Труды института востоковедения» жинағының екінші санында (191-1936) бастырған. Оның баяндауына қарағанда бұл бес санымен есептеудің ерекше бір жолы қолданылған әрі логикалық ойлауға негізделген күрделі ойын. Сондықтан «Орда» ойыны қазақ пен қырғыздың ертедегі есептеу әдістерімен мағлұматтар беретін этнографиялық ретінде аса құнды деп бағалайды [48].

Сондай – ақ Б. Тотанаев «Қазақтың ұлт ойындары» деген кітапшасында ғана сақталып қалған ойындардың аса бір маңыздыларының бірі деп «Абылайдың алты ағашы» атты ойындарды атап ол жайында кезінде Байтоғайұлы Малқайдың «Ермек – еңбек» деген мақаласында сөз болатынын алайда оның бізге жетпей ұмыт болғанын сөз етеді. Ол «тоғыз құмалақ», «шахмат» сияқты ойын екенін хабар береді [49].

Ойын-сауықпен айналыстаын жасөспірімдердің рухани патриоттық сезімдерін, олардың ұлттық психологиясын дамытып, қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыратын жаттығулардың бірі ұлттық ойындар.

Ұлттық ойындардың қай түрі болса да жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарының дамуын, дене бітімінің қалыптасуын жүзеге асырады. Сондай-ақ ұлттық ойындар жасөспірімдердің бір-бірін қамқоршы ретінде танытуда, олардың адалдықпен адамгершілік қасиеттерін дамытуда ролі ерекше.

Дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындар біріншіден, ата-бабамыздан ғасырлар бойы жинақталып келе жатқан салт-дәстүрлеріміз деп танысақ, екіншіден, ол жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігіне, ұлттық болмысымызды тануымызға арналған ұлттық тәрбие құралы деп санаймыз. Себебі, ойынды тек жеке тұлғаны дамыту, тәрбиелеу деп қарамай, отанды қорғаушы азамат деп қарауымыз қажет. Орта білім беру мекемелерімен жоғары білім беру орындарында жарыстарға қатыстырып, жеңімпаз атанып, жүлделі орындарға иегер етіп, ұлттық ойындардың әдіс-тәсілдерін меңгеруге,

елін қорғайтын батыл азамат етіп тәрбиелеудің негізгі жүйесін қалыптастырды.

Бүгінгі таңда мектептер мен жоғары білім беру орындарының алдында тұрған негізгі талаптардың бірі оқу-тәрбие жоспарында ұлттық ойындарды пайдалану. Сондықтан ұлттық ойын құралдары арқылы жасөспірімдердің санасына ұлттық болмысымыздың мазмұнымен маңыздылығын енгізуіміз қажет.

И.Павловтың болжамына сенер болсақ, барлық оқыту, тәрбие үрдісі байланыс жүйенің құрылымына негізделеді, ал оның қажетті шарты «орталық ми қабатының әрекетіне» байланысты болып келеді. Олай болса, ойын қолданылған сабақ, тәрбие жұмысы оқушыға өзінің жақындығымен, түсініктілігімен ерекшеленеді [33].

Бүгінгі таңда ұрпақтарымыздың ұлттық ойындарды үйреніп, тегінің қайдан шыққандығын, кім екендігін саралап жетік білуінде ұлттық ойындардың ролі ерекше. Себебі ойындардың басым бөлігі қазақ халқының мінез – құлық ерекшеліктеріне, бір-бірімен қарым-қатынастығына байланысты. Ұлттық ойын барысында бала өзінің қимыл әрекеттерін жетілдіріп, белгілі бір мақсатты көздейді. Ойын балалардың дамып жетілуіне, дарынды болып өсуіне ықпал етеді. Ең бастысы отан алдындағы борышымызды білуге, ұлттық психологиямызды дамытуға ұлттық ойындар негіз болады. Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірімен тығыз байланысты. Оның шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысы мен туған. Сондықтан, оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды.

Ұлттық ойындар өзінің мазмұнына, маңыздылығына байланысты: қимыл ойындары, салт-дәстүр ойындары және логикалық ойындар болып бөлінеді. Қимыл-қозғалыс ойындарында тұрмысымызда көріп жүрген дәстүрлерімізді бейнелеп достық қарым-қатынасты тәрбиелейді. ың басым көпшілігі тұрмыс салтты, соған орай жануарлар әлемін, аңшылықты бейнелейді.

Ойын тегінде адам баласының ұжымдық шығармашылығы орындалуы да көбіне ұжымдық түрде болғандықтан, ойын үстінде жолдастық, достық қарым-қатынасқа әрекеттенуге, тәрбиелеуге мүмкіндік мол.

Ойынның тіл дамуындағы ролі ерекше. Ғалымдарымыздың айтқандай, бала сөзбен ойнағанда, өз ана тілінің нәзік қасиеттерін үйренеді, тілдің музыкасын үйренеді[50]. Сонымен, нақтылай айтсақ, ұлт ойындары, тіпті жалпы ойын атаулы, біздің пікірімізше, тіл меңгерудің құралдарының бірі болып табылады. Ойын үстінде бала ешнәрсеге тәуелсіз, өзін еркін ұстайды, ал еркіндік дегеніміз-барлық дамудың баспалдағы. Олай болса тәрбиенің баға жетпес құралы ретінде деп ойынның айтарлықтай ролі бар. Ойын үстінде бала тілдің ішкі миірімдерін, ойлау жүйелерін, сөз қолдану әдістерін, сөйлеу дәстүрлерін тілдік психологиялық ерекшеліктерін жете түсініп, еркін білуге мүмкіндік алады.

Жасөспірімдердің қимыл-әрекеттерін зерттеу барысында анықталғандай оқушылар дене тәрбиесі үдерісіне ұлттық ойындарды қосып отыратыны белгілі. Қимыл-қозғалыс туралы белгілі ғалым М. Жұмабаев

«Адам қанша жас болса соншалықты қозғалысты қажет етеді, себебі дені сау тұлға тыныштықты қаламайды. Олар шаршауды білмейді, дене тек қимылдық әрекеттерде болады» деп көрсетеді [15].

Ал, неміс ғалымы В. Зигер «Дене тәрбиесі біздің негізгі қоғамдық құбылысымыз, ол біздің мәдениетіміздің құрамдас бір бөлігі ретінде берілген тәрбие, біз жеке тұлғаны жетілдірудің әлеуметтік тарапына және де денедегі қозғалыстың жан-жақты дамуына мән беруіміз керек» деп атап көрсетеді[51].

Осы көзқарастарды негізге ала отырып ұлттық ойындарды бала тәрбиесінде пайдаланып, олардың қозғалыс белсенділігін дамыту тиімді болып келеді. Сондықтан балалардың дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындарды реттеп ұйымдастыру қажет. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру адамның ішкі ағзаларына да әсері болады, яғни сүйек пен бұлшық еттердің жеткілікті дамуына ықпал етеді. Сондай ақ үзілістегі қимыл-қозғалыс әрекеттермен қозғалмалы ойындар да баланың жан-жақты дамуына әсер етеді. Ұлттық ойындарды дене тәрбиесі жүйесінде пайдалану арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалысын жүзеге асырамыз, сондықтан төмендегі көрсетілген міндеттерді орындау қажет деп ойлаймыз.

1. Ұлттық ойындарды күнделікті дене тәрбиесі сабағында жоспарлы пайдалану;

2. Дене тәрбиесі мұғалімдері өздерінің оқу жоспарына дене жаттығуларымен қоса ұлттық ойындарын енгізу;

3. Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындардың әдістері мен тәсілдері бойынша мұғалімдер мен оқушылар арасында айына бір рет семинар өткізу;

4. Ұлттық ойындарды ойнауда оқушылар мен бірге дене тәрбиесі мұғалімі де ат салысып қатысу;

5. Мектептегі сабақ басталар кезіндегі жаттығулар барысына, іс-шараларға, кештерге ұлттық ойындарды енгізу.

Мысал ретінде айтатын болсақ бүгінгі таңда мектептерде сабақ басталар кезінде «Әнұран» мен «Қара жорға биі» тек қана балалардың емес ата-анамен қоса мұғалімдердің де ұлттық сезімін оятып, патриоттық тәрбие алары мол.

Қорыта келгенде жеке тұлғаның, жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру жолында ұлттық ойындардың орны ерекше. Дене тәрбиесі жүйесінде жасөспірімдерді ұлттық рухта тәрбиелеудің негізгі міндеттерінің бірі ұлттық ойындар болғандықтан көп қырлы құбылыс болып бөлінеді, өз құрамында жас ерекшеліктерге байланысты ойын түрлерімен формалары бар.

1.3. Жасөспірімдердің жеке тұлғасын қалыптастыруда ұлттық ойындардың рөлі

Бүгінгі таңда өсіп келе жатқан жас ұрпақтарымыздың жан-жақты қалыптасып өсіп-өнуіне жағымды әср етуші факторлардың бірі - ол ұлттық ойындар болып табылады.

Көне заманнан бері жалғасып, ұрпақтан-ұрпаққа өтіп, бізге мирас болып жеткен және біз қарастырып отырған ұлттық ойындарды қазіргі таңда біздің жас ұрпақтарымыздың өмір жолына енгізу және де бұл мәселені білім беру аясында баланың жан-жақты болып өсуіне жақсы әсер ететінін көрсете отырып оны жүзеге асыру көп зерттеулерді талап ететін өзекті тақырыптардың бірі болып саналады.

Еліміз тәуелсіздік аясында қалыптасып бүкіл дүниежүзілік саяси аренадағы орны жоғары дәрежеге көтерілу сәтінде, жасөспірімдердің жан-жақты дамуы, оның ішінде қимыл-қозғалыс дағдылары, шапшаңдық, төзімділік қасиеттері мен ұлттық санасының өсуіне көп міндеттер жүктелуде. Соның үшін бүгінде жасөспірімдердің денсаулығына байланысты жасалып жатқан жұмыстарға бағыт бағдар беруші құжаттарға Қазақстан Республикасының Конституциясы, Білім беру туралы Заңы, Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2005-2010 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасы болып табылады[1].

«Дене жаттығулары, дене тәрбиесі, ұлттық ойындар - дені сау, дене бітімі жетілген, жас ұрпақты қалыптастыруға, жұмыс қабілетін арттыруға, шығармашылық ғұмырлылығы мен өмірін ұзартуға бағытталған педагогикалық процесс» - деп атап көрсеткен еді 1999 жылы қабылданған Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт заңында. Осы көрсетілген заңның 9-бабында «Негізгі дене тәрбиесі сабақтары мектеп бала бақшаларында 8 сағат» деп көрсетілген, бұл сағат бала бақшаларда дене тәрбиесі негізгі сабақ түрінде өтіледі деген сөз.

Біздің зерттеу жұмысымызда тек қана ұлттық ойындарын қолданудың әдістері емес, сонымен қатар бала бойындағы дене күшінің сапалық қасиеттерін, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту, жасөспірімдердің сана сезімін жетілдіру екендігін көрсету болып табылады. Сондықтан жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін ұлттық ойындардан құралған қимыл-қозғалыс элементтерін енгізе отырып, олардың дене құрылысының дұрыс қалыптасуына әсер ететін жаттығу әдістерін зерттеу бүгінгі күнгі басты мәселелердің бірі болып табылады.

Жасөспірімдерге ұлттық ойындарды үйрету арқылы денесін шынықтыру, ұлттық ойындардағы қимыл-қозғалыс әрекеттерінің бала өсуіндегі ролін ғылыми-әдістемелік тұрғысынан зерттеу болып табылады. Ұлттық ойындардың дене тәрбиесіне тигізетін әсерін дұрыс түсініп, оны ғылыми тұрғыдан зерттеу 1830 жылдары қолға алынды. Ғалым психологтарымыз жасөспірімдердің өміріндегі ұлттық ойындардың алатын орнын анықтап, олардың жан-жақты қалыптасу шеңберінде ұлттық ойынның маңызын ашты. Олар ұлттық ойын - жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс әрекетінің бірі екендігі және өсіп келе жатқан баланың ой-өрісін бақылау сияқты ғылыми дәлелдеулер мен анықтаған.

Белгілі ғалымдарымыз ойынды бала -өмірінде тұқым қуалаушылықтың негізінде пайда болатын, жас төл секілді, өздерінің денесі арқылы берілетін инстинкті жаттығу арқылы өз бойына орнықтыра отырып, өмір сүруге әзірлену деп түсіндіреді [52].

Қазіргі қоғамда балалардың дене тәрбиесінде ұлттық ойындарды пайдалану үлкен әлеуметтік мәнге ие. Дене тәрбиесі мен ұлттық ойын түрлерін үйлесімді ұштастыру баланың денесін шынықтыру жұмыстарында қажетті құрал болып табылады. Ғылыми зерттеулердің негізгі тұжырымдамаларын қарастыратын болсақ жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуда ұлттық спорт ойындарын белгілі бір бағытпен дамытқанда ғана пайдалы құрал ретінде дәлелденіп қарастырылады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту әдістерін, оның типтік түрлерін бірнеше топқа бөліп жіктеген Отандық ғалымдарымыз: М. Тәнекеев М, Төтенаев, Е. Сағындықов, Т.Ш. Қуанышевтар болатын[3,53,54,55]. Зерттелініп отырған тақырыбымызға ұқсас еңбектерге ғылыми-әдістемелік талдау жасау арқылы бізге белгілі болғаны жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту тақырыбы бүгінге дейін зерттелмегені белгілі болды. Соның үшін мектептегі оқушылардың дене тәрбиесі сабағында дене жаттығуларының басым көпшілігін ұлттық ойындар арқылы жаттықтыру, оларды үнемі сабақ кезінде толықтырып баруымен жүзеге асады. Мектеп қабырғасындағы жасөспірімдерге ұлттық ойындарды ойнату арқылы олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын жан-жақты дамытуға болады. Сонымен қатар ұлттық ойындарды балаға ерте жастан ойнату баланың ұлттық дәстүрді бағалап өсуіне, табиғи ортаны, жан-жануарларды тануына көмектеседі. Отандық ғалымдарымыз білім беру орындарында бала тәрбиесіндегі дене тәрбиесіне баса мән беру керек екендігін айта келіп, балаларды жас кезінен бастап ұлттық ойындарға үйрету қажет екендігін түсіндіреді.

Қазақ халқының көнеден келе жатқан әдет-ғұрыптарын, ұлттық ойындарын зерттеген ғалымдарымыздың бірі Е. Букин. Ол 1883 жылы жазылған «Физическое и умственное воспитание у киргиз» атты еңбегінде ұлттық ойындарды дене тәрбиесі пән ретінде қарап, «гимнастика» терминін ғылыми жақтан түсіндірген. Бұл термин - өсіп келе жатқан жас ұрпақтардың ағзасына көрсететін әсерін, жас ағзаның үйлесімді дамуына көмектесетін, дене тәрбиесіндегі тиімді дене жаттығулар жүйесі» деп көрсетеді[56].

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуда ұлттық ойындардың тағы бір ерекшеліктерін атап көрсеткен ғалымдарымыздың бірі А. Диваев[57]. Ол «Игры киргизских детей» атты еңбегінде қазақтың ұлттық ойындарын үш бөлікке бөліп зерттеген:

1. балалар ойыны;
2. ересек балалар ойыны;
3. жігіттер ойыны.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту мақсатында ұлттық ойындарды дене тәрбиесі сабағында қолданып, балаға қажетті негізгі қимыл жаттығуларын беруге болады және де жүйелі түрде топтастырып алу қажет. Жас балаларға ұлттық ойындарды үйрету, олардың ерте бастан ұлттық салт дәстүрлерді білуіне, қоршаған ортаны табиғатты таныуына, тілді дамытуына әсері болатындығын ескере отыруымыз қажет. Дене тәрбиесі сабағында қимыл-қозғалыстарды дамыту жаттығуларын жүйелеу, топтау,

барлық ойындар туралы алынған ақпаратты бір жерге жинақтауға және осы ақпаратты ғылыми және тәжірибелік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді.

Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін берілетін ұлттық ойын жаттығулары оқушылардың жасына қарай бөлуді талап етеді, себебі балалардың жас мөлшерлерін ескеру арқылы біз жыныстарына да қарап бөлеміз және де балалардың денсаулықтарының ерекшеліктеріне де мән беруіміз керек. Бөлінген топтар арасындағы ұқсастық бір-біріне жақын болуымен ерекшеленеді.

Баланың денесін шынықтыру барысындағы негізгі мақсат бала денсаулығын нығайтып дене дамуының толық мәнді нәтижесіне жету, дене құрылымының келісті өсуі, ағзаның жасына сәйкес дамуы, организмнің қорғаныс қабілетінің артуы, ақыл-ой және еңбек жұмысының жақсаруы, мінез-құлық, ерік-жігерін, белсенділігін тәрбиелеу болып табылады.

Ұлттық ойындарды үйрету баланың рухани және имандылық тұрғысынан дамытуына да үлкен әсер етеді. Әрбір халықтың ғасырлар бойы жинақтаған дене шынықтыру жүйесінде ұлттық халық ойындары пайдалылығы жағынан ерекше орын алады.

Бүгінгі таңда дене тәрбиесінде ойналатын ұлттық ойындардың елімізде кеңінен тарауына байланысты олардың әртүрлі болып ойналуы, ойын әдісіне қарап әртүрлі атпен шығуы жиі кездеседі. Осындай жәйіттерді ескерсек ойын түрлерін жүйелеу және оларға атау беру мәселесі шығады, сондықтан ұлттық ойындарды өзіміздің тәжірибемізден қолдану, олардың ойнау ережелерін анықтау мүмкін болмайды. Ұлттық ойындарды осындай жүйеге келтіру арқылы олардың даму ерекшеліктерін анықтау жағдайларын, жаттығу ұзақтығын белгілеуге мүмкіндік туады және жаттығу әдістерін жетілдіруге көмектеседі.

Қазақ ғалымдарының алдында тұрған маңызды іс – бұл өсіп келе жатқан жас ұрпақтарымыздың дене тәрбиесі, оның сапасымен тиімділігін іс жүзінде көрсете білу. Дене жаттығулары арқылы жасөспірімдердің дене бітімін, денсаулығын, қимыл-қозғалысын дамыту бұл жалпы қоғамдық іс. Бұл ата-бабамыздан келе жатқан бірден-бір жол. Өткен ғасырларда ата – бабаларымыз жасөспірімдердің іс-әрекеттерін ұлттық ойындар арқылы байланыстырған. Біздің заманымызға келе мұндай ұлттық ойындар бала бақшаларда, орта білім беру орындарында жалғасын табуда.

Біз бұл зерттеу жұмысымызды жасөспірімдер арасында яғни, орта білім беру орындарындағы оқушылармен жұмыс жүргіздік, өйткені жеке тұлғаның қимыл-қозғалыс дағдысы мектеп шағында қалыптасады. Мектепте дене тәрбиесі сабағын өткізудің негізгі мақсаты, жасөспірімдерді жеңіл атлетикалық жаттығулармен (жүру, жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу, лақтыру, тепе-теңдікті сақтау) қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырамыз, себебі мұндай жаттығулар олардың дамуы үшін өте қажет.

Қимыл-қозғалыс әрекеттерге байланысты көптеген ғалымдарымыз өзінің ғылыми зерттеу еңбектерінде нақты атап өткен. Олар М. Жұмабаев, Мұхиддинов Е, Таникеев М, Нұрлыбекова А.Б т.б.

Мысалы көрнекті ғалым Мағжан Жұмабаев былай дейді: «Әрбір жеке тұлға жас болған сайын қимыл-қозғалыстарды көп қажет етеді, себебі өсіп келе жатқан жасөспірім ойыннан шаршамайды [15]. Ойын олардың миының дамуына, қозғалыс белсенділігіне күшті әсер етеді. Олардың күнделікті ойнаған ойындары қимылдардан тұрады. Жасөспірімдердің ағзасы үшін ойынның маңызы зор. Соның үшін олардың ойындағы қозғалыстарын дұрыс ұйымдастырып оны жүзеге асыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға, төзімділік қабілеттерін қалыптастыру оларға тиімді болады. Жалпы орта білім беру орындарында өткізілетін дене тәрбиесі сабағында жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту мақсатында ұлттық ойындар ойналады. Әрбір баланың жас ерекшеліктері, денсаулығының әртүрлі болып келетіндігі.

Дене тәрбиесінің әрбір сабағы ойын әдісінде өтсе, ол баланың сабаққа деген қызығушылығын, көңіл-күйлерін көтереді. Олардың мінез-құлықтары өзгермелі болады, ойын барысында бір-біріне тез ренжиді, тез қуанады. Жасөспірімдер қимыл-қозғалыс дағдыларының дамуында ой-өрісінің сезімталдығы, интеллектік дамуынан жоғары тұратындығын көруге болады. Бұл ерекшеліктерді ескере отырып ұлттық ойындардың әрбір түрін балалардың жасына, жынысына, және де қызығушылықтарына да қарап таңдап үйретуіміз керек.

Ұлттық ойындармен жасөспірімдерді жаттықтыру дене тәрбиесіндегі жаттығулардың негізі болып табылады. Ұлттық ойын жаттығулар жасөспірімдердің жас, жыныс ерекшеліктеріне қарай өзгеріп отырады және жасы жоғарылаған сайын оны күрделендіріп бару қажет. Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытушы жаттығуларды орындаған кезінде баланың барлық мүшелері қимылдап, олардың барлық жүйелерінің қызметі артады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларының дамуы тірек-қимыл және жүйке жүйесінің дамып жетілуіне байланысты. Жеңіл атлетикалық жаттығулар жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру жаттығулардың дұрыс бағытталуы 4-6 жасында қалыптасып бастайды. Дене жаттығуларының күнделікті берілген жаттығулары арқылы оларда қимыл - қозғалыс дағдылары дамиды, қозғалыс дағдыларды дамытатын жаттығу түрлерінің барлығы ұлттық ойындарда кездеседі және ондай жаттығулар өзінің қарапайымдылығымен әр жастағы балалардың орындауына негізделгендігімен ерекшеленеді.

Орта білім беру орындарында және отбасында тәрбиеленген жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға арнайы жағдай жасау, арнайы дене жаттығуларын күнделікті сабақтарда өткізу олардың жан-жақты қалыптасуында маңызды рөл атқарады. Мұндай қимыл-қозғалыс жасөспірімнің өзіндік қимылдары, қозғалыс жаттығуларын жасауы болып табылады.

Біздің бұл зерттеуіміздегі негізгі мақсат жасөспірімдерге ұлттық ойынды үйрету, ойнату арқылы денесін шынықтырып, қажетті қозғалыс дағдыларын жетілдіру, бала зейін-ынтасының дамуына тигізер көмегін көрсету болып табылады. Дене шынықтыруды ұлттық ойындар көмегімен

өткізудің мынадай прогрессивті жақтары бар: үлкендердің көмегінсіз іс-әрекеттерді орындауға белсенді бағыт алулары, әрбір ойын барысында балалар арасындағы жаңа қатынастың туындауы, жалғыз ойнаудан топтасып бірлесіп ойнау әрекетіне өтуі қалыптасады сонымен қатар батылдық, ұстамдылық, шыдамдылық сияқты қажетті қасиеттер қалыптасады.

Ұлт ойындары туралы Отандық ғалымдарымыздың көзқарастары әртүрлі болды. «Ұлттық ойындар ұлтымыздың ежелден келе жатқан дәстүрлі ойындары. Олар біздің дәуірімізге дейін жалғасып келген. Ұлттық ойындар негізінде халқымыз әртүрлі жаттығулар жасау арқылы ден ешынықтыру негізін қалаған. Ұлттық ойындар олардың тек қимыл әрекеттерін дамытып қоймастан, әлеуметтік, тәрбиелік мәні де болған және ол спорттық ойындарға айналған» [58]. Демек, ұлттық ойындар бастауын әлеуметтік негізден алса, онда балалар ойнайтын ойындарда ересек адамдардың әрекеттерімен тығыз байланысты. Бұл көзқарасты ғылыми тұрғыдан дәлелдеген белгілі педагог ғалымдарымыздың бірі К.Д.Ушинский болды. Оның пікірінше «ересектер өміріне араласудың басты жолы ойындар Олар ойыншықтар өмір тіршілігін суреттеп, өзін қоршаған үлкендер әрекетін бейнелейді» [59].

Ойын – жасөспірімдердің дамуына өз әсерін тигізіп қана қоймай ол қоршаған ортамен өз-өзін тану түсінігін толықтырады, олардың ішкі жандүниесін дамытады. Олар ойнаған әрбір ойынын қимыл-қозғалыс арқылы дамытып, ойын арқылы өзіне мақсат қойып, жақсы нәтижеге жету үшін тыртысады. Сондықтан жасөспірімдердің денесін дене жаттығулары арқылы дамытып, оларды еңбекке баулимыз. Жасөспірімдердің сана сезімін дамыту үшін балаларға көбінесе еңбекпен ойын әрекетін ұсынамыз. Себебі, дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындар – денсаулықтың кепілі. Бұл тек біздің заманымызда ғана пайда болған жоқ, ұлт ойындары және оларды қолдану әдіс-тәсілдері біздің алғашқы дәуірімізде - ақ пайда болған.

Жасөспірімдердің жеке тұлғасын қалыптастыруда оларға ең бірінші өмір сүру шарттарын, еңбекті өмірмен байланыстыра түсіндіріп, дене шынықтыруды еңбек тәрбиесімен ұштастыру қажет. Бүгінгі таңдағы ғалымдарымыздың дене тәрбиесі жүйесіне жасалған талдауында ұлттық ойындар жасөспірімдерді дене жаттығулары жүйесінде тәрбиелеудің негізі болады деп көрсеткен. Дене жаттығу әдістерін ұлттық ойындардағы мықтылық, ширақтық, ептілік әрекеттерімен байланыстыру болып табылады. Ойынның тәрбиелік мәні тек қимыл-қозғалыс әрекеттерін арттыру емес, ол жас өспірімдерде еңбек тәрбиесі мен психикалық сана сезімін дамытуда. Бұл туралы Е.И.Тихеева ойын мен тәрбие бір екендігі және бір-бірімен байланыстылығын қолдайды[60].

Е.И.Тихеева мектеп жасына дейінгі оқу үдерісін зерттей келе, ойын мен еңбектің өзара байланысын түсіндіреді. Ғалымның бұл түсінігін біз біржақты қарастырылатынын байқаймыз, себебі ойын тек еңбек бола алмайды. Бастауыш сыныптағы ойындардың жүзеге асуы тәрбие үдерісінде байқауға болады. Балаларда өзіндік жұмыстар кезінде оқу емес, еңбектік әрекеттер басым болады.

Белгілі орыс ғалымы П.Ф.Лесгафт дене жаттығуларымен ойындардың байланысын былай көрсетеді: «Ойын – бұл жаттығу, ойын арқылы біз жасөспірімдерді өмірге тәрбиелейміз» [61].

Осындай көз қарастарға сүйене отырып, білім беру үдерісіндегі дене шынықтыру сабағы және дене тәрбиесі жүйесіндегі жаттығуларды қызықты өткізу мақсатында ұлттық ойындарды кеңінен пайдаланып, жасөспірімдердің ұлттық сана сезімін жан-жақты дамыту қажет. Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар біріншіден жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарын дамытса, екіншіден патриоттық сезімін оятады. Ғалым С. Иманбаеваның «Ерлік тағылымы» атты ғылыми монографиясында «бала бойындағы ерлік және жауынгерлікті қалыптастыруға себін тигізетін қасиетті белгілер: ұлттық сана сезім, ұлттық мақтаныш, ұлттық салт-дәстүрлер, әдет ғұрыптар, парыз, намыс, бірлік және міндет» деп көрсеткен[62]. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттырудың алғы шарты қимыл әрекеттерді жасөспірімдердің санасымен ұштастыру болып табылады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалысы дағдыларын арттыру орталық жүйке жүйесінің қызметін, жас организмнің мүшелерінің дамуымен байланысты болады. Отандық ғалымдарымыздың зерттеулерін талдасақ 6 жастан 15 жасқа дейінгі жасөспірімдерде қимыл-қозғалыстардың үздіксіз дамитындығы белгілі[29]. Бұл жас аралығында қимылы аз жасөспірімдер жаңа қимыл-қозғалыс жаттығуларын қабылдаған кезде көп қиналып қалады. Мысалы, ауылдық жердегі жасөспірімдерге карағанда қалада өскен жасөспірімдердің қимылы аз келеді. Себебі ауылдық жерлерде жасөспірімдер еңбек тәрбиесімен көп шұғылданады, күнделікті тамағында калориялық витаминдер көп, ашық және таза ауада ойнайды, ал қалалық жерлерде өскен жасөспірімдердің төзімділігі аз, тез шаршағыш, көп еңбек етпеген, химиясы бар, лас ауада өседі. Осылардың бәрі олардың дамуына, қалыптасуына жан-жақты әсер етеді. Бірақ кейбір ғалымдарымыздың зерттеулеріне қарасақ жасөспірім қайда тұрсада, қайда өссе де олардың дене бітімінің дамуында белгілі бір заңдылық бар екені белгілі. Дене шынықтыру сабағындағы ұлттық ойындарын жүйелі қарастыру, жасөспірімдердің денесінің жан-жақты дамуына, олардың денсаулығына әсері және де еңбекке деген құштарлығын жетілдіріп, жеке тұлғаның даму жағдайын жақсартады. Белгілі бір спорт түрімен айналысатын жеке тұлға жоғары қимыл-қозғалыс көрсеткіштеріне ие болады. Себебі денені жаттықтыру олардың күнделікті өмір тәртібіне айналған. Дене тәрбиесі үдерісінде ұлттық ойындарды пайдалану жасөспірімдердің бұлшық еттерінің дамуына да ерекше әсері бар. Біздің қимыл-әрекеттеріміз бірден пайда болмайды, ол күнделікті тұрмысымызда пайда болып жатқан және жалғасып жатқан іс-әрекет. Қимыл-қозғалыс әрекеттерді зерттеген Н.В. Барышева адамда қимылдың күні бойы өзгеретіндігін дәлелдей келе, 7 жаспен 21 жас аралығында жүйке жүйесінің белсенді дамитындығын атап көрсеткен. Сондай ақ дене тәрбиесі үдерісінде ойындарды қолдану баланың қимыл белсенділігіне ерекше әсер ететіндігін дәлелдеген[63].

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру үшін ұйымдастырылған ұлттық ойындардың маңызы зор. Сондықтандан мектеп жасындағы балалардың мұндай қозғалыстарын дұрыс жоспарлап оны іске асыру, балалардың қимыл дағдыларын дұрыс қалыптастыруға, саналы қозғалыстарды көбейтуге, ағзаның бейімделу қабілеттігіне жағымды әсер етеді.

Ұйымдастырылған жұмыс түріне жататын мектептегі дене шынықтыру сабағында баланың қимыл қозғалыс дағдыларын жетілдіру мақсатында ұлттық ойындарды ойнату кезінде төмендегідей жағдайларды ескеру керек: әрбір бала жеке тұлға екендігі, оның қабілетінің де әр-түрлі болып келетіндігі, баланың мінез-құлқының әртүрлі екендігі.

Дене тәрбиесі жүйесінде қимыл-қозғалысы бар ұлттық ойындарды пайдалану жасөспірімдердің мінез – құлқын өзгертумен бірге олардың көңіл-күйлерінде жағымды әсер пайда етеді. Себебі, олардың мінез-құлықтары тез өзгереді, тез бір-біріне ренжиді, тез қуанады. Жасөспірімдердің бұл жастағы сезімталдық қасиеті басымырақ болады. Сондықтан осындай қасиеттерді ескере отырып, дене тәрбиесіндегі ойналатын ұлттық ойындарды жан-жақты үйреніп, таңдап балаларға үйрету оң нәтеже береді.

Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар - дене жаттығуларының негізі болғандықтан ұлттық ойын жаттығулары әрбір баланың жас ерекшелігіне сай өзгеріп күрделене түседі. Мұндай жаттығулар құрамына еңбек тәрбиесіне кіретін, қимыл – қозғалыс дағдысын дамытатын, спорт түрлерінде кездесетін жаттығуларды енгізу қажет деп ойлаймыз. Ұлттық ойын жаттығуларын жасаған кезінде баланың барлық мүшелері белсенді қатысып, жүрек, тыныс алу жолдарының қызметі артады.

Дене тәрбиесі мұғалімдері жасөспірімдерге дене тәрбиесі жаттығуларын үйретеді және де оларды ұлттық ойындар арқылы ұлтжандық рухында тәрбиелейді. Себебі, әрбір педагогтің, дене тәрбиесі мұғалімінің негізгі міндеті: жасөспірімдердің жеке тұлғасын дамыту үшін әртүрлі жаттығу әдістерін қолданып, олардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру және жоғары дәрежелі еңбек әдістерін үйрету болып табылады және мұғалім жасөспірімдердің даму ерекшеліктерін есепке алған жағдайда ұлттық ойын жаттығуларын дұрыс ұйымдастыру болып табылады.

Дене тәрбиесі сабағы кезінде жасөспірімдерге ұлттық ойындардың ойналу ережелері туралы мәліметтер беріп барылады. Мазмұны бойынша ұлттық ойындар төмендегі негіздерді басшылыққа алады:

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін ұлттық ойындардың маңызы;

Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің ақыл іскерлігін дамытудың маңызы және де гимнастиканың, дем алу жаттығуларының маңызы.

Ұлттық ойындарда соның ішінде жеке күрестерде, топтық ойындардағы қимыл-қозғалыс техникаларын және тактикаларын қолдану, сайыс ережелері туралы түсінік береді.

2. Сабақ және жаттықтырулар кезінде дене дайындығы күшті, шыдамдылықты, жылдамдықты дамыту және дене жұмыстарын, жаттығуларды орындау әдістері туралы түсінік береді.

Белсенді әрекет іскерлігін барлық уақыт адам миының функционалдық дамуына әсерін тигізеді, оқушылардың іскерлігін жоғарылатады. Жаңа жаттығуға үйрену уақытында ақыл іскерлігі бұлшық ет іскерлігіне қарағанда белсенді болады. Сондықтан дене тәрбие сабағы уақытында мұғалімнің тапсырмасын ойланып, түсініп орындауға, үйретуге көңіл бөлінеді.

Жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайтудың бірден-бір жолы дене шынықтыру, ұлттық ойындар және қозғалыс белсенділігі. Елімізде жас ұрпақтың дене тәрбиесіне өте үлкен көңіл бөлініп, мектептерде дене шынықтыру сабақтарымен ғана шектеліп қоймай, спорттық үйірмелер көптеп қолға алынуда. Сондай-ақ мектеп оқушыларының жан-жақты дамуына, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортпен айналысуына мүмкіндік жасалуда. Қазіргі кезеңдегі мектептердегі дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы ұлттық тәрбиенің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды негіздейді. Жасөспірімдерге дене тәрбиесінің теориялық, практикалық бағыттарын қарастырумен бірге оларға ұлттық тәрбие беріп, ұлттық ойындар арқылы олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін ұлттық ойын жаттығуларын кеңінен пайдалану қажет. Себебі өсіп келе жатқан жасөспірімдердің денесі ұлттық ойын жаттығуларымен шынықса, екінші жағынан ұлттық, патриоттық, Отандық сезімдерге бөленеді. Дене тәрбиесі үдерісінде сабақ жасөспірімнің рухани санасы мен дене мәдениеті жоғары талапқа сай болуы тиіс. Сондықтан, орта мектептерде дене тәрбиесі мұғалімдері жасөспірімдерге дене тәрбиесі жаттығуларын үйретумен бірге оларды ұлттық рухани жақтан тәрбиелеу қажет деп ойлаймыз. Сонда ғана жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін әртүрлі ұлттық ойын жаттығу әдістері қолдана отырып, оларға ұлттық рухани күш бере аламыз. Мұғалімдер әр оқушының дамуының ерекшеліктерін, ерік сапасын, ақылдылық ерекшеліктерін есепке алып, сабақ кезінде оқушылардың іскерлігін дұрыс ұйымдастырып отырады.

II. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮДЕРІСІНДЕ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

2.1. Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қозғалыс дағдыларын жетілдіру

Қазіргі таңда, заманауи қоғам өмірінің барлық жақтарын сапалы түрде қайта өзгерту жағдайларында дені сау тұлғаны қалыптастыру үшін қажетті салауатты адамдарды дене мәдениетіне даярлауға деген талаптар артуда.

Білім беру мекемелерінің алдында тұрған осындай негізгі міндеттердің бірі болашағымыз болған ұрпақтардың, жасөспірімдердің денсаулықтарын нығайту, оларды патриоттық рухта, ұлтжандық сезімде тәрбиелеу. Жасөспірімдердің жан-жақты дамуына, өмірге деген құштарлығы мен ізгілікті қатынастарын жетілдіруді көздейді. Мектеп оқушыларына дене тәрбиесін беру теориялық қана емес, сондай-ақ практикалық бағыттауда қарастырылу керек. Себебі, теория мен практика жасөспірімдердің жан-жақты дамуына, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортпен айналысуына мүмкіндік жасайды. Қимыл-қозғалыс дағдылар жеке тұлғадағы дене қасиеттерді, соның ішінде төзімділікті, шапшаңдықты, икемділікті, күштілікті дамытады. Дене тәрбиесіндегі күнделікті қимыл іс-әрекеттер адамның ден-саулығын дамытуға, дене мүмкіндіктерін жүзеге асыруға өз ықпалын тигізеді.

Жасөспірімдердің денсаулығын сақтау мен нығайтудың бірден-бір жолы дене шынықтыру, ұлттық ойындар және қозғалыс белсенділігі. Елімізде жас ұрпақтың дене тәрбиесіне өте үлкен көңіл бөлініп, мектептерде дене шынықтыру сабақтарымен ғана шектеліп қоймай, спорттық үйірмелер көптеп қолға алынуда. Сондай-ақ мектеп оқушыларының жан-жақты дамуына, сондай-ақ дене шынықтыру мен спор

тпен айналысуына мүмкіндік жасалуда. Қазіргі кезеңдегі мектептердегі дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы ұлттық тәрбиенің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды негіздейді. Жасөспірімдерге дене тәрбиесінің теориялық, практикалық бағыттарын қарастырумен бірге оларға ұлттық тәрбие беріп, ұлттық ойындар арқылы олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін ұлттық ойын жаттығуларын кеңінен пайдалану қажет. Себебі өсіп келе жатқан жасөспірімдердің денесі ұлттық ойын жаттығуларымен шынықса, екінші жағынан ұлттық, патриоттық, Отандық сезімдерге бөленеді. Дене тәрбиесі үдерісінде сабақ жасөспірімнің рухани санасы мен дене мәдениеті жоғары талапқа сай болуы тиіс. Сондықтан, орта мектептерде дене тәрбиесі мұғалімдері жасөспірімдерге дене тәрбиесі жаттығуларын үйретумен бірге оларды ұлттық рухани жақтан тәрбиелеу қажет деп ойлаймыз. Сонда ғана жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін әртүрлі ұлттық ойын жаттығу әдістері қолдана отырып, оларға ұлттық рухани күш бере аламыз. Мұғалімдер әр оқушының дамуының ерекшеліктерін, ерік сапасын, ақылдылық ерекшеліктерін есепке алып, сабақ кезінде оқушылардың іскерлігін дұрыс ұйымдастырып отырады.

Жасөспірімдерді тәрбиелеудің негізі ретінде ұлттық ойындар мен жарыс сипатындағы қимылды жаттығулар тек дене күштерін арттыру ғана емес, ата-бабаларымыздан бүгінге дейін жеткен мәдени құндылықтарын өзара ішкі бірлікте денсаулық сақтау межесіне жету мақсаты болып есептеледі. М.О. Әуезов: «Ата бабаларымыз өмір сүрген жылдарда, өздері қызықтаған алуан ұлттық ойын түрлері бар. Ұлттық ойын арқылы тек

халықтың көңілін шаттандырып қоймай, оның мәнімен мағынасына көңіл бөлуіміз керек», - деп тегіннен-тегін айтпаған [20].

Ұлттық ойындар негізінен күнделікті тұрмыста адам өзінің үйренген қозғалыс пен дағдылардан тұрады. Бұл қозғалыстармен дағдылар біздің ендігі игерілетін ұлттық ойындардың жаңа қозғалыстарымен байланысты болып келеді. Себебі бұл қозғалыстарда бір-біріне ұқсас өзіндік элементтері бар. Аз немесе көп қозғалысы бар ұлттық ойындардың барлығы да дерлік қарапайым қимыл-қозғалыстардан тұрады. Ұлттық ойындарды үйрету барысында қозғалыс элементтері бар ойындарды көрсетіп қоймай, күрделі жаттығуларды да игерту қажет және жаттығу барысында жіберген қателерді дер кезінде түзетіп, оны түзеткен жағдайда балаларды мадақтап отыру орынды. Жасөспірімдер ұлттық ойындардың қай түрі болса да жаттықтырушының көмегінсіз орындаса ол өз жұмысынан лаззат алады және өзінде қимыл дағдыларының қалыптасқандығын сезінеді.

Ұлттық ойындардың ең басты міндеттерінің бірі ойын барысында қозғала білу және қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Бұл дағдыларды қалыптастыру үшін арнайы білімдерін меңгеру қажет. Қозғалыс әрекетіне үйрету, оқытып үйрету жүйесінде адам денесінің бір бөліктеріндегі қозғалысты басқару сипатын өзгертеді. Нәтижесінде қозғалыс әрекетін меңгеру деңгейі артады. Ойын барысындағы жүйелі жаттығулардың нәтижесінде оқушы қозғалыс әрекетін орындау үшін қозғалыс біліктілігін меңгеріп қозғалыс дағдыларын жетілдіреді. Қозғалыс дағдыларын жетілдіру жүйесі алдын ала алған білім мен бұрын жинақтаған тәжірибеге сүйенетін қозғала білуді қалыптастырудан басталады. Қозғала білудің негізі шығармашылық іздену, салыстыру, қозғалысты орындау әдісін бағалау, олардың тұтас қозғалыс әрекетін біріктіру болып табылады, ал бұл өзіне үлкен білім беру мүмкіндігін әкеледі. Күрделі қозғалыспен ойналатын жаттығуларға тән ерекшелік қозғалыс әрекетін игеру деңгейі қозғала білу болып табылады. Онда үйретілетін ойын әрекеттерінің қозғалыс дағдыларын жетілдіру кезінде күрделене түсуі мүмкін.

Бір-бірімен салыстырмалы түрде ойын жаттығуларын үйрету кезінде қозғала білудің қайталанып көрінуі біліктіліктің қозғалыс дағдысына айналуына әкеледі. Қозғалыс дағдысы - бұл әрекеттің нәтижесіне және жағдайына назар аудартуға мүмкіндік туғызатын қозғалыс әрекетін орындау қабілеті болып табылады. Ойындарды үйреткенде тек бір ойынмен шектелмей қозғалыс әрекетіне кіретін қимылды ойындарды көбірек пайдалану ойыншыда қозғалыс дағдыларды жетілдіріп, дене мүмкіндіктерін жүзеге асырады.

Ғалымдарымыздың зерттеу жұмыстарын талдай отырып, бастауыш сыныптағы балалардың үнемі қозғалыс әрекеттерін қажет етітіндігін, қимыл-қозғалыс ойындарына әлі дайын емес екендігі белгілі болды. Олар тез шаршайды және тез қалпына келеді, соның үшін ойындардың ойналу уақты ұзақ болмауы тиіс. Бұл жастағы оқушылар доп соңынан қуалау, секіру ойындары, жүгіру әдісі бар ойындарды, сондай ақ лақтыру сияқты ойындар көп қызықтырады. Бұл әдістегі ойындар олардың күшіне күш қосады және

шыдамдылық, шапшаңдық қасиеттері дамиды және дене бітімі жетіледі. Балалардың ойынға деген ынтасының тұрақты дамуына күштің жетілуі және орталық жүйке жүйесінің қозғалғыштығы әсер етеді. Күнделікті тұрмыста көріп жүргендей бастауыш сыныптағы балалардың ұнататын ойындары доппен ойнау, жүгіру, лақтыру, секіру әдістері бар ойындар. Ал, орта сыныптағы балалардың төзімділік қабілетін тәрбиелеуге ұзақ және күрделі қозғалыстағы ойындар өз әсерін тигізеді. Себебі бұл жастағы балдар өз деңгейіндегі әрекетті ойындарға қызығады. Олар тапқырлық, сана сезімін шапшаңдық, бейімділік, күштіліктігін ойын арқылы көрсетуге тырысады. Күрделі ойындарды игеру үшін оларға ойын ережелері, қимыл-қозғалыс тәжірибелері ықпал етеді. Бұл кезеңде жасөспірімдердің жыныстық жетілуі, бойының өсуі жеделдейді, жүрек, жүйке қан тамырларында үйлесімсіздік пайда болып, бұл олардың ойлау қабілетіне әсер етеді және жылдамдық жаттығуларына, шыдамдылыққа жақсы бейімделеді. Шыдамдылықты дамытатын қимыл-қозғалыс дағдылары ұзақ жүгіру, тосықтардан аттап жүгіру, күрес ойындарында жүзеге асады. Бұл ойындарды ұйымдастыруда ұлдар мен қыздар арасындағы айырмашылықтарды ескерген жөн.



Ұлттық ойындар – халық педагогикасының аса белсенді, үнемі өзгеріп, жетіліп отыратын, өмірге үздіксіз келіп жататын ұрпақ арқылы жалғасып, жаңара беретін құрамдас бөлігі болып табылады. Ғасырлар бойы сол ұлттың жасаған мұраларының заңды бір саласы, халқының игілігіне қызмет ететін, оның жас ұрпағын жетілдіріп шыңдайтын әлеуметтік-педагогикалық мүмкіншілігі зор тәрбие құралы.

Жас ұрпаққа жан-жақты тәрбие беріп, білім негіздерін меңгеру процесінде әрбір сабақтың алатын орны бар. Ондай сабақ алдымен тартымды, қызғылықты ұйымдастырылуы керек, сонда ғана оқушының білімге ынта-ықыласы, құштарлығы артады. Оқушылардың дене жаттығуларын жан-жақты дамытуға, қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру үшін дене тәрбиесі сабағында әртүрлі әдіс-тәсілдер қолданылады. Соның бірі – ойын.



Ойын әдісі – бұл жасөспірімдерді жалықтырмайтын, шаршауға мүмкіндік бермейтін әдістердің бірі. Себебі ойын арқылы олар іс-әрекет түрлерін үйреніп, айналада болып жатқан қимылдарды ойын арқылы игереді. Ойын арқылы олардың психологиялық ерекшеліктері коллективтік сипат, өмірге деген көзқарасы, түрлі қасиеттері, қабілеті мен белсенділігі дамып, қалыптасады. Мәселен кез келген бала еш уақытта жалғыз ойнамайды. Сол арқылы бір-бірімен өзара қарым-қатынас қалыптасады. Ал, мұның өзі баланың дамуы үшін маңызы зор фактор.

Қазіргі кезде қазақтың қимыл-қозғалыс, тапқырлық, ептілік, төзімділік, ой-қиял ұшқырлығына баулитын ойындары дене тәрбиесі жүйесіне енгізілуде. Олар жас ұрпақтың туған халқының өткен жолын, тарихын, тілін, әдет-ғұрпын, дәстүрлерін жоғалтпай, оны әрі қарай дамытуға, өз ұлтына деген сүйіспеншілікке жастайынан баулып, оны құрметтеуге, жақынырақ білуге көмегін тигізеді.

Қазақтың ұлттық ойындарын сабақта үзбей пайдаланған, балалардың қозғалыс белсенділігін арттырады, денсаулығын нығайтып, сымбатты да сулу болуына, денесінің шынығу деңгейін көтереді. Бұл ақыл-ойдан, мидың қабылдау процесіне де есер етеді. Ойын түрлерін жасөспірімдердің психологиялық және физиологиялық ерекшеліктеріне байланысты анықтайды. Дене тәрбиесі сабағында ойын түрлерін әртүрлі кезеңдерге бөліп қарау қажет: сабақ үстінде ойындардың ұйымдастырылуы; ойын ережелерін түсіндіру; ойынның негізгі мазмұнын сақтай отырып өткізу; ойын ойналып болған соң оны талдап, қорытынды жасау.

Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар сабақтың екінші жартысында жүргізілгені дұрыс. Себебі дене жаттығуларынан шаршаған жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстары басымдай түседі. Ойын кезінде орындалған жаттығулар олардың миына, денесіне тыныс береді, жаңа жаттығу түрлерін тез бойларына сіңіріп алатын болады. Мұндай ойын жаттығулары кез келген сабақтарда қолданылып отырса, оқушының сабаққа деген әсерлілігін арттырады. Дене тәрбиесі сабағында пайдаланатын ойындар оқушының жас ерекшелігіне сай, бағдарламаға лайық болуын мұғалім естен шығармау керек. Сондай-ақ өткен жаттығуларды тиянақты, пысықтау, қорытындылау және оларды спортқа қызықтыру мақсаттары қойылады.

Еліміздің белгілі ғалымдары С. Тайжанов, Н. Қонысбаевтың еңбектерін сараласақ жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру үшін әр сабақта бұрын игерілген жаттығуларды біріктіріп қайталаумен бастауды ұсынған[34,64]. Мысалы:

1. Секірулер: орнынан (ұзындыққа, екі және үш аттап ұзындыққа секіру, кедергіге ырғып шығу және одан секіріп түсу; екпін алып оң және сол аяқпен, екі аяқты алмастырып, жартылай отырып екі аяқпен секіру), бір аяқпен серпіліп кедергіге секіріп шығу; бұтаққа қолды жеткізе биіктікке секіру. Қимыл-қозғалыс дағдыларды жетілдіру мақсатында осындай секіру элементтері бар ұлттық ойындарды атап өтсек болады. Жүгіру сияқты ұлттық ойындардың ерекшелігі құрамында секіру элементтері бар жаттығулардың қайталануы. 1- 4 сынып аралығында ойналатын ұлттық ойындарда секіру түрлері өзінің қимыл іс-әрекеттерімен әртүрлі болады. Мұндағы негізгі міндет жасөспірімдердің бұрын ойнап үйренген секіру элементі бар ойындарды таңдап, қосымша жаттығу ретінде орындату. Балалардың секіру дағдыларын жетілдіретін ойындарға мыналар кіреді: «Қарғымақ», «Түйе мен бота», «Жүрелей секіру», «Арқан» т.б. Секіру элементі бар ойындар бұлшық ет пен аяқ сүйектерін дамытып, оған түсетін ауыр салмақты реттеп отырады. Бұл ойындар алғашқыда балаларға ауырлық сезілгенімен келесі сабақтарда оңай орындай алады.

2. Жүгіру: әртүрлі оңтайлы кедергілерден секіріп өтіп, астынан жорғалап өтіп, қайталап жүгіру, оң және сол жақ бүйірмен қосарланған адыммен, артпен жүгіру. Жасөспірімдердің жүгіру элементтері бар ойындарға қызығушылығы, жүгіру тездігінің өсуі, аяқ қол үйлесімдіктерінің жақсаруы осындай қимылдарды меңгергеннен кейін байқауға болады.

3. Лақтыру: Нығыздалған допты орнынан (жас пен дайындыққа байланысты 1-2 кг), төменнен алға лақтыру; төменнен өзі арқылы артқа, бастан асыра алға, жұпта ұстап алумен әртүрлі лақтырулар.

Жасөспірімдерге құрамында лақтыру және допты ұстап алу элементтері бар ұлттық ойындарды үйрету төмендегі ойындар арқылы жүзеге асырылады: «Қақпақыл», «Ұршық доп», «Сандық толтыру» т.б. Осындай ойындар арқылы жасөспірімдерді допты немес жеңіл дайындалған затты дұрыс қағып алуға және де дұрыс лақтыруға үйрету басты міндеттердің бірі.

4. Өрмелеу мен еңбектеу. Гимнастикалық қабырға: екі қол және аяқтармен тірей немесе екі қолмен үздіксіз ұстап өрмелеу және қабырғадан түсу. Мұндай элементтер бар ұлттық ойындарды ойнату жаттықтырушыда үлкен шеберлікті талап етеді. Бұл ойын түрлеріне мысалы: «Түйілген орамал», «Омпы», «Қосқұлақ» т.б. Мұндай ұлттық ойындар жасөспірімдерді ептілікке, ізденіс жұмыстарына баулиды және қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруге, аяқпен қолдың қозғалысын жақсартады.

Ойын жаттығуларын орындаған кезінде қимыл-қозғалыс дағдыларды жетілдіру жас ерекшеліктеріне де әсер етуі мүмкін. Мысалы, оның жасына қарай салмағының өзгеруі, денесінің өсуі, аяқ және қолдарының өзгерістерге ұшырауы.

Ұлттық ойындағы қозғалыс әрекеттермен ойын жаттығулары балалардың қажетті мезгілде ұлттық әуенінен тұрақтандырып, ұлттық тәлімге деген ынтасын арттырады.

Жасөспірімдердің шығармашылық белсенділігі, іскерлігі ұлттық ойындарда немесе ойын жаттығуларында қалыптасады.

Сондықтан, дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойын элементтерін пайдалану және ойын әдістерін ұйымдастыру қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсы нәтижеге жететіндігі дәлелденіп отыр:

Дене тәрбиесі үдерісіндегі ұлттық ойын элементтері негізіндегі дене жаттығулары, қозғалмалы ойындар жасөспірімдердің қызығушылығын дамытады;

Ұлттық ойындар жасөспірімдердің белсенділік қабілетін дамытады және олардың назарын көңілді, шабытты күйді орнықтыратын тәрбиелік әсер қалыптастырады.

Ұлттық ойындар жасөспірімдердің дене тәрбиесі үдерісінде қимыл-қозғалыс дағдыларын арттырып, ұлттық ойын жаттығуларын оңтайлы пайдаланылуын қалыптастырады.

Оқу үдерісінде ұлттық ойындарды ұйымдастыру барысында орнын тауып, ретті қолданған ойын жасөспірімдердің қимыл-әрекеттерін жан-жақты дамыту мүмкіндігін арттырады. Сондықтан дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды пайдаланудың технологиясы жасөспірімдердің ұлттық ынта – ықласын, ізденіс әрекетін, сана-сезімін оятуға бағытталады. Сонымен қатар дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды пайдалану технологиясын төмендегідей бөліп қарауға болады:

Оқыту барысында жасөспірімдердің ұлттық көзқарасын және ұлттық қарым-қатынасын дене тәрбиесінің негізгі бағыты болған ұлттық ойындар арқылы қалыптастырады. Саналылық - дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындар мен ұлттық спорттық қимыл – қозғалыс жаттығулары жөнінде мағлұмат беру, үйрету, тәрбиелеу. Ұлттық ойындардың мазмұнын жүзеге асыру арқылы тәрбиелік, рухани дамыту мүмкіндігін арттыру; Ойын – іс - әрекеттің бір түрі болғандықтан ол қоғамдық тәжірибені қалыптастыруға, әрі меңгертуге бағыталған тәлім – тәрбие арқылы жүреді, әрі соның негізінде тәртіп шыңдалып өзін - өзі реттеу, жетілдіру жүзеге асырылады.

Бүгінгі күннің негізгі мәселелерінің бірі жасөспірімдердің рухани байлығын арттыру, ұлтжандық негізде тәрбиелеу. Еліміздің өсіп-өркендеуіне рухани тәрбиенің тереңдей түсуі ықпал етеді. Жастар санасын ұлтжандылыққа, адамгершілікке тәрбиелеудің негізі– ұлттық тәрбиеде жатқанына назар аударуымыз тиіс. Ұлттық тәрбие патриоттық дәстүрдің негізін қалайды. Жастарды патриоттық рухта тәрбиелей отырып, олардың сана – сезімін рухани жақтан байытуда жасөспірімдерге арналған дене шынықтыру сабақтарында ұлттық тәрбиелік әдіс – тәсілдерді орындаудың аса қажет екендігі қазіргі таңда белгілі болып отыр.

Мектеп оқушыларының патриоттық сезімін оятудың педагогикалық жолдарын дамыту, оқушыларды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеудің әр түрлі әдістерін ойлап, оны жолға салу бүгінгі күннің аса маңызды

мәселелерінің бірі. Қазақ елінің болашағын айқындайтын, оны тұрақты даму деңгейіне көтеретін бірден– бір құндылық ол – жасөспірімдерді ұлттық рухта тәрбиелеу.

Жасөспірімдердің жеке қасиеттерін, логикасын, ұлттық ойындардың бала өмірінде алатын орнын дене тәрбиесіндегі қимыл-қозғалыс әрекетті ойындарды қолданбас бұрын ескеру шарт және олар ұлттық ойын түрлерін, әдістерін тереңірек білуі, меңгеруі керек. Осындай ерекшеліктерді жан-жақты сақтай отырып, күрделі жаттығу элементтерін ұсына бермей, пікір – талас әдістерін де пайдаланған жөн.

Жалпы алғанда дене тәрбиесінде ұлттық ойындардың әдістерін дұрыс қолданудың негізгі шарттарының бірі жасөспірімдердің жас ерекшеліктерін ескеруде, мәселен жоғары сынып дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындарға қарағанда бастауыш сынып дене тәрбиесінде ұлттық ойындар тұтастай көп ойналады. Ұлттық ойындар жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттырып қоймастан олардың тіл байлығына әсер етеді. Мысалы, жорықтарда ойын элементтерін қолдану тілінде мүкісі бар балалар үшін әсері көп. Олар бірге ойнап жатқан балалармен елігіп сөйлеу қабілетін арттырады. Мысалы, жұмбақ айту, жаңылтпаштармен мақал – мәтелдерді жарысып айту сияқты ойындар олардың жылдамдығын, тез ойлау қабілетін арттырумен бірге ақыл-ойын, сана – сезімін дамытуға ықпал етсе, екінші жағынан достарының арасында бір-бірімен қарым-қатынасын, табиғат сырларын, тәрбие әдістерін білуге мүмкіндік жасайды.

2.2. Дене тәрбиесі жүйесінде қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу әдістемесі

Дене тәрбиесі үдерісінде ойын - жасөспірімдердің өмірінде алатын орны ерекше. Ойындардың әдіс – тәсілдеріне қарап жылдамдық дамытатын ойындарды ерекше атып өтуге болады. Себебі, ойынға қатысушылар белсенділікпен қимыл-қозғалыс әрекеттеріне қатысады. Ойын ережелеріне байланысты өздерінің алға қойған мақсатына жете алады.

Ойын – сан алуандылығына қарамастан өткізілу ережелеріне байланысты, жасөспірімдердің жас ерекшеліктерімен дайындық деңгейлеріне байланысты таңдалады. Себебі ойындардың мазмұны өмір сүріп жатқан ортаға байланысты.

Ұлттық ойындардың басым көпшілігі топтарға бөлініп ойналады. Кейбір ойындар спорттық ойындармен жергілікті ойындарға дайындық ретінде қолданылуы мүмкін. Дене тәрбиесі үдерісінде ойындарды сабақ ретінде қолдану жасөспірімдерде дене тәрбиесінде туындаған кейбір мәселелерді оңай шешуге, денсаулығын жақсарту арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыруға ықпалы өте жақсы. Тәрбиелік жағынан ойындар Отаншылдық, патриоттық сезімдерге, батылдықпен табандылыққа үйретеді. Сауықтыру мәселесіне ұлттық ойындардың тигізетін әсері көп. Мысалы

жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу сияқты жаттығулар олардың икемділік қабілеттерін дамытады.

Ұлттық ойындар ойыншылардың қарым-қатынасын орнататын ережелерге сай бөлінеді. Сол арқылы олар қажетті ойын түрлерін таңдап алуы тиіс. Мысалы:

«Әуе таяқ». Ойын ережесі бойынша ойнаушылар бірнеше топқа бөлінеді. Олардың біреуі таяғын әуелете лақтырып, екіншісі оны өз таяғымен көздеп, тигізу керек. Таяқты лақтырушы мен көздеуші жеребе бойынша анықталады. Егер ойыншылар екі топқа бөлінсе, таяқтарын көп тигізген көп жеңген болып есептеледі[34,35].

Ойын кезінде балалардың жылдамдық, ептілік дағдылары дамиды. Мұндай ойындардың қатарына «Шеңбер жарыс», «Доп алып қашу», «Орамал байлау», «Еңбектеп жарысу» ойындары жатады.

«Еңбектеп жарысу»



«Шеңбер жарыс»



«Доп алып қашу»



«Орамал тастау»



Ойындардың негізгі мақсаты дене қозғалысының жедел дамуына ықпал ету және де баланың тез қимылдау икемділіктерін дамыту, жылдам қимылдауға үйрету. Жасөспірімдерді төзімділікке, күштілікке үйрететін ойындар көп тәжірибені қажет етеді, себебі ойындардың балаларға ауырлық түсетін ойын түрлері де болуы мүмкін. Мұндай кезде олардың жас ерекшеліктері, денсаулық деңгейлеріне де ерекше мән беру қажет. Жүректің қатты соғуына, қатты шаршату сапасын, тыныс алу жолдарына қиындық келтіреді. Төзімділікпен күштілікке үйрететін ойындар балалардың жан-жақты дамуына оң ықпал етеді, оларды төзімді, күшті болуға икемдей отырып, олардың сана сезіміне де әсер етуі мүмкін. Балалар үшін пайдалы ойындардың қатарына күрес түрлері, бірін-бірі көтеру, арқан тартыс ойындары кіреді. Бұл ойындар ойналып жатқан кезде бақылауда болуы қажет. Себебі ер балалар мен қыз балалар арасында ерекшеліктер болуы мүмкін. Себебі ер балаларға карағанда қыз балаларда күші аз болады, сондықтан қыз балалар мен ер балаларды араластырып, екі топта да

күштілікті, жылдамдықты теңдей қарастыру қажет. Шыдамдылық пен күштілікті дамытатын тек ұлттық ойындар емес олардың қатарына спорттық ойындарды да жатқызуға болады.

Дене мүмкіндіктерін өз ықтиярына бағындырып, ойындарды өз еркімен ойнау, ережелерін пайдалана білу шапшаңдықпен жылдамдықты талап етеді. Қимыл-қозғалыстарының шапшаңдығы дене тәрбиесі үдерісіндегі ойындар негізінде жүзеге асады. Дене жеңілдігін, дене шапшаңдығын дамытатын негізгі жаттығулардың көпшілігі доп пен ойналатын ойындарда болады. Бұл ойындарда қимыл-қозғалыстарының жан-жақты жетілуіне себеп болатын жаттығулар пайдаланылады. Мысалы, өрмелеу, жүгіру, секіру, лақтыру элементтері бар ойындар. Мұндай қозғалыстағы ойындар жасөспірімдердің дене бітіміне әсер етіп, олардың икемділік, шапшаңдық, төзімділік қасиеттерінің дамуына өз ықпалын тигізеді. Шапшаңдық пен икемділікке үйрететін ойындарға «Үйрек ату», «Ақсүйек», «Қармақ» сияқты ұлттық ойындар жатады.

Ұлттық ойындарға қарағанда күнделікті ойналатын қарапайым ойындар арнайы дайындықты талап етпейді, керісінше олар жасөспірімдерде дағды мен шеберлікті жетілдіріп, күрделі ойын түрлерін үйренуге мүмкіндік жасайды. Күрделі жаттығулардан кейін зейін аударуды қажет етпейтін қарапайым тапсырмалар берген дұрыс. Жүгіру, секіру, не кедргілермен жүгіру ойындарынан кейін, қозғалыс дәлдігін, тепе-теңдік сақтауды, күрделі координация талап ететін, жаттығулар жүргізбеген жөн.

Қозғалыс ойындарын әдетте жаппай әдіспен жүргізеді. Қатысушылар мүмкіндігіне қарай екі-үш топқа бөлінеді және әр топта ойын өз бетінше жүргізіледі. Топтық әдіс те жетекші ойыншыларды екі топқа бөліп, оларға әртүрлі ойындар береді. Қозғалыс ойындарына үйрету әдістемесі оқу процесінің жалпы принциптеріне, заңдылықтарына негізделеді. Оның тиімділігі дидактикалық принциптерді іске асырумен байланысты[65].

Күрделі ойынның мазмұнын бірден түсіндіру пайдасыз екендігін дәлелдеген ғалымдарымыз ойындардың бірнеше кезеңнен түсіндіру қажеттігін ұсынған:

1-кезең – ойынмен таныстыру (аты, негізгі сюжет, негізгі ережелер)

2 – кезең одан әрі зерттеу

3-кезең ойын мазмұны және ережесіне өзгерістер енгізу.

Осындай кезеңдерді ескерген жағдайда біз бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс ойындарында олардың анатомиялық-физиологиялық жетілу ерекшеліктерін, ойынға икемділігін бақылап отырып ойнатамыз. Себебі олардың бұлшық еттерімен сүйектері жетілмеген, сондықтан көп күш қажет етпейтін ойындарды, қозғалыс жаттығуларын қысқа уақыт ішінде ойналатын ойындарды ұсынамыз.

Бастауыш сыныпта балалар ойын баласы болғандықтан ойын сабақтарында белсенділікпен қатысады. Бір-бірімен жарысу әдісінде олар қимыл-қозғалыстарын бақылап отырады. Ойын арқылы балалар қимыл-қозғалыс дағдыларын арттырса, екінші жағынан олардың саналылық жүйесі жүзеге асады. Ойын әрекеттеріндегі белгілер сөзбен берілуі қажет, себебі

олар сөйлеуді дамытады және құрал –жабдықтар әртүрлі формада, олар қызығатындай дәрежеде болуы тиіс.

5-6 сынып жасөспірімдердің бұлшық еттерінің даму кезеңі, бірақ күшке толық ие емес. Олардың өсіп жетілген ағзасы оттегіні қажет етеді, тыныс алу жолдары дамиды. Бұл жастағы жасөспірімдер ойын тактикасы мен техникасына жетік меңгереді. Ойындардың әдіс-тәсілдерін таңдап, жекпе-жек күрес тәсілдерін терең меңгереді. Қимыл-қозғалыс ойындары дене тәрбиесі үдерісінде барлық сабақтарға енгізілуі қажет. Ойындар сабақтың негізгі және қорытынды бөлімінде жүргізіліп, күштілікпен жылдамдықты дамытатын ойындар сабақ үдерісінде жүргізіледі. Бірақ бұл ойындардың ұзақтығы 20 минуттан аспау керек. Әрбір ойындар ережелері мен ойналады. Сабақта ойындармен бірге гимнастикалық және жеңіл атлетика жаттығулар пайдаланылады. Гимнастикалық жаттығулар мен бірге жеңіл атлетикалық жаттығулар сабақтың бастапқы бөлімінде жүзеге асады. Кейбір жағдайларда жасөспірімдердің шаршағанын шығару үшін қимыл-қозғалысты ойындарды сабақтың қорытынды бөлімінде берген дұрыс.

7-9 сынып жасөспірімдер үшін өсу кезеңі деп есептейміз. Бұл кезеңде жасөспірімдер күштілік, шапшаңдық, шыдамдылық ойындарына бейім келеді. Олар тосықтардан өту жаттығуларын, ұзақ жүгіруі бар ойындарды көп пайдаланады. Мұндай жаста шапшаңдық пен күштілік ұлдар мен қыздар арасындағы айырмашылықтар еленеді, себебі олар өздерінің дене бітімі талап еткен қимыл-қозғалысы бар ойындарды таңдайды. Қимыл-қозғалысы бар ойындарда мысалы, қысқа аралыққа жүгіру, күрес элементтері бар ойындар, лақтыру сияқты ойындарда ұлдар қыздарға қарағанда басымырақ келеді. Жарыс кезінде осындай ерекшеліктерді ескеріп, ұлдар мен қыздардың тепе-теңдігін сақтау керек.

Шыдамдылыққа тосқауылдан аса жүгіру ойындарында бөлінген топтарды ұлдар тобы мен қыздар тобына бөліп жүргізген ережеге сай болады. Бірақ қимыл-қозғалысы бар ойындар ұлдарға да қыздарға да өте пайдалы. Себебі жарыс сипатындағы ойындар жасөспірімдердің қимыл-әрекеттеріне ықпалы зор. Мұндай қимыл-әрекетті ойындар дене тәрбиесі сабағында жоспар бойынша сабақтың негізгі бөлімінде қарастырылу қажет.

10-11 сыныптарда оқушылардың іс-әрекетке бейімділік қабілеті артады. Оларға көбірек қимыл-қозғалысы бар ойындарды беру керек. Себебі олардың дене мүмкіндіктерін арттыруға арнайы спорттық ойындар даярланады. Дене тәрбиесі үдерісінде ұлдар мен қыздардың ойындарға қызығушылығын ескере отырып, олардың іс-әрекет ойын түрлері бар қозғалыс жаттығулары ұсынылады. Жасөспірімдердің қимыл қозғалысын арттыратын жаттығуларды жүйелі түрде ұйымдастырған жөн. Сондықтан ойындар арқылы олар спорттың бір түрімен айналысуға бейімделеді және де таңдаған спорттың бір түріндегі шеберлік дағдысын жетілдіре түседі.

Дене тәрбиесі үдерісінде қимыл-қозғалыс ойындарын жіктеу

Дене тәрбиесі үдерісінде қимыл-қозғалыс ойындарын жіктеу формалары төмендегіше болады:

Ойын мазмұнынымен таныса отырып, ойын әдістерінің оңай немесе күрделі болып бөлінуі;

Ойыншылардың өсіп жетілу ерекшеліктерін, дене бітімін есепке алып, жасына, жынысына қарай ойналатын ойын түрі;

Жасөспірімдерді жан-жақты дамытушы ойындар, қимыл-қозғалыстары басым келетін ойындар. Бұл ойынның ішіне жеңіл атлетика жаттығулары кіреді: мысалы, секіру, қысқа аралыққа жүгіру, лақтыру, өрмелеу;

Жасөспірімдерді шыдамдылыққа, жылдамдыққа, бейімділікке, қабілеттілікке үйрететін ойындар;

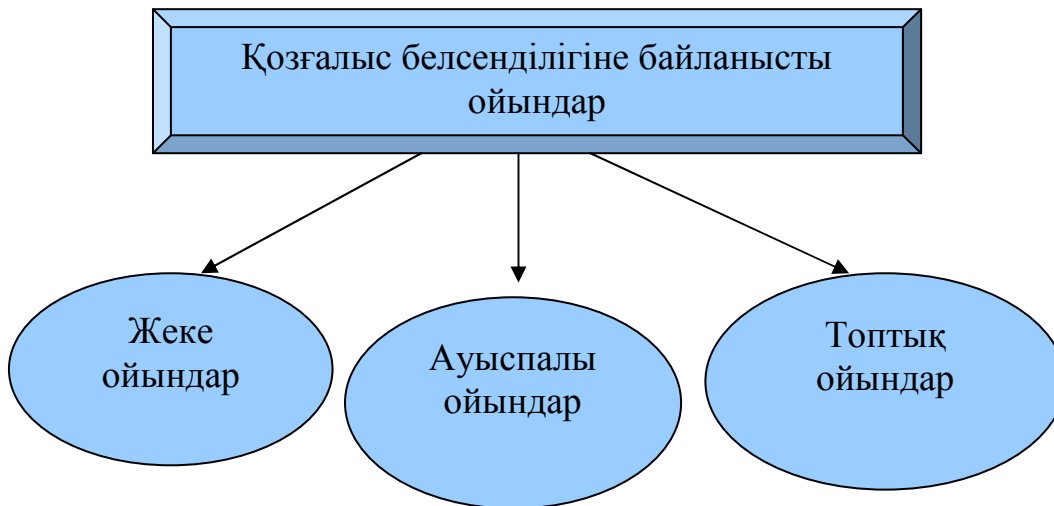
Ойын барысында ойынның техникасы мен тактикасын үйрену, қимыл-қозғалысты нығайту мен жетілдіру;

Қарсыласып ойнау түрлері немесе кезектесе ойнау түрлері;

Сабақ үдерісіндегі, сабақ арасындағы үзілістерде, жарыст сипатындағы іс-шаралардағы ойын түрлері;

Мезгілмен ойналатын ойын түрлері: мысалы, жазда немесе қыста ойналатын ойын түрлері; спорт алаңдарында, жабық алаңдарда немесе қардың үстінде.

Сабақ үрдісінде ойналатын қимыл-қозғалыс ойындарын жіктеу әдісін төмендегіше көрсетуге болады. 1- сурет.



1- сурет. Қозғалыс белсенділігіне байланысты ойындар

Жеке ойындарда әрбір ойыншы тек өзі үшін жеке ойнайды. Ойын ережесі бойынша жеке өзі үшін күреседі. Басқа ойыншыларға қарағанда өзінің басымдылығын, шыдамдылығын таныту керек. Мысалы, икемділік, күш дағдылары, жылдамдық т.б. Әрбір қимыл-қозғалыстарын ойын барысында тиімді пайдаланып, жеке қасиеттерімен танылу қажет.

Ауыспалы ойындарда ойыншылар бірінші кезекте өз жетістігін ойлайды, кейде өзінің қалауымен жанындағы ойыншыларға жолдастық

сезімде көмектеседі. Мұндай ойын түрлеріне «жұптар тартысы», «жалаушалар үшін күрес», «екі аяз» сияқты ойын түрлері кіреді.

Топтық ойындарға топқа бөлініп ойналатын ойындар жатады. Өз тобы үшін күресетін ойыншылар ойнайды. Ойыншылардың жылдамдықтары, икемділіктері, төзімділіктері бірдей болады, себебі ойын барысында бір-бірінің әрекеттерімен тең болуы тиіс. Өз тобының ішінен ойыншылар топ басшысын сайлап, қалған ойыншылардың міндеті топ басшысына бағыну ретінде болады.

Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың жақсы үлгілерін қолдануға ерекше көңіл бөлу керек. Дене тәрбиесі бағдарламасын қазақ балаларының табиғатына жақын жаңаша бағдарлама қажеттігін, жолдарын көрсетіп, ойын элементтері бар ойындарды қолдану жолдарын ұсынған ғалымдарымыз, «Біз мектепті өзгерте алмаймыз, сол мектеп, спорт зал, тек оқушыға әсер ету жолын жаңадан табуымыз қажет. Ол халықтық, одан соң болашақ бойында бар тұрмыстық қимылдар, соны көбірек қолдануымыз керек» деген ой қорытады [66]. Сабақ сапасын арттырудың тағы бір жолы: сабақта қолданылатын лайықты және оңай табылатын құрал – саймандар табу. Сондықтан біз мынадай ұлттық құрал – материалдарды ұсындық. Мысалы: қамшы, белбеу, оқтау, сабау, тұсау, асық, тұғыр, т.б. сияқты таныс, табиғи құралдарды қолдану арқылы денешынықтыру сабағының жақсы, сапалы жүргізілуіне негізделген.

Сабақ үрдісінде дене жаттығуларын үйретудің теориясы мен әдістемелік жолдарын зерттеген белгілі ғалым Т. Ш. Қуанышов «... ойын – тәрбиенің кешенді құрылымының бірі болып табылады, ол жан – жақты дене даярлығына, организм функциясын, ойнаушылардың мінез – құлық белгілерін жетілдіруге бағытталған», - деп жазады. [55]

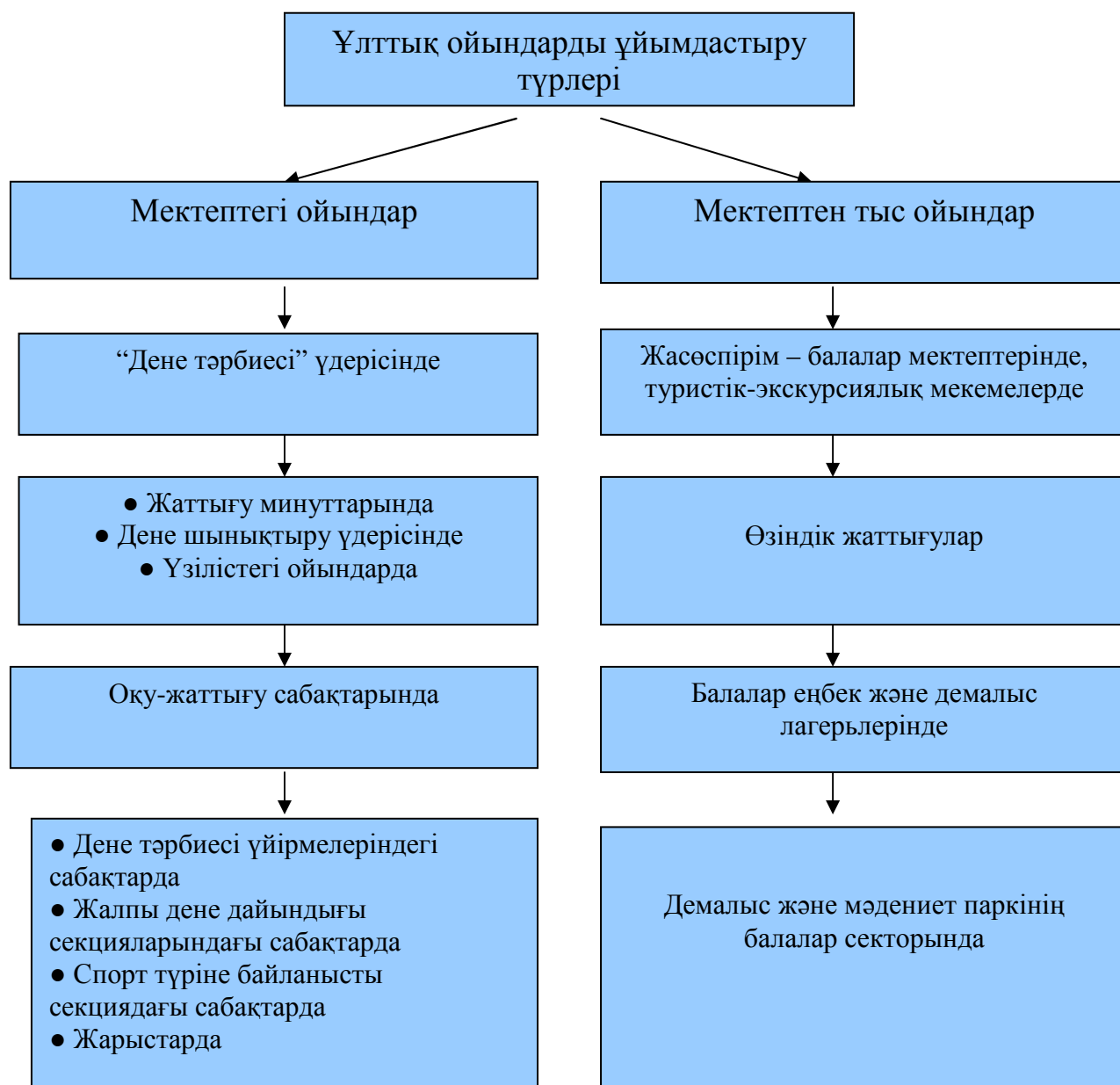
Ұлттық ойындарды бір жүйеге келтіріп, топтап, жеке тұлға ерекшеліктеріне қарай жіктеп, жоғары әдістемелік тұрғыдан ұйымдастырсақ дене шынықтыру сабағында тәрбиелік міндеттің нәтижелілігін арттыра түсері сөзсіз.

Ұлттық ойындарды дене тәрбиесіне жан – жақты жарасымды жеке тұлға тәрбиесі құралы ретінде пайдалану, жасөспірімдердің денсаулығын нығайту, ақыл – ой, адамгершілік және көркемдік талғамды, еңбек іс - әрекетімен өзара байланыста болатынын аңғарамыз.

Халықтық тәрбиенің қайнар көзі: ұлттық дәстүрлер, әдет – ғұрыптар, ауыз әдебиетінің туындылары, өнер түрлері, ұлттық ойындар, отбасы тәрбиесі, тағы басқалары.

Ойын – тіршіліктің нышаны, еңбекке бейімделудің белгісі дене шынықтыру мен сергудің құралы. Кез – келген қазақ халқының ұлттық ойындарының тәрбиелік мақсаттары бар. Мысалы: «Асық» ойыны бағдарлыққа, дәлдікке, мергендікке, ептілікке үйретсе, доппен ойын бүкіл дененің тұтас қимылдап, шынығуына себепші болады. Ойнаудың түрлерін: «қауымдасып ойнау, одақтасып ойнау, жеке ойнау» деп, мазмұнына қарай оларды «тұрмыстық ойындар, шынығу ойындары, кәсіптік ойындар», ал жас ерекшеліктеріне байланысты «спорттық ойындар» деп бөлсе, ойындарды

ұйымдастыру түрлерін мектепте және мектептен тыс ойын түрлері деп бөлуге болады (2-сурет).



2-сурет. Ұлттық ойындарды ұйымдастыру түрлері

Мектептерде сабақ үдерісіндегі ойындар тікелей дене тәрбиесі мұғалімімен байланысты ойналады. Ойында қатысушылар саны өзгеріссіз, мұғалімнің жетекшілігімен жүйелі өткізіледі. Сабақ жоспары бойынша сабақ қай ойындарға сәйкес келсе сол ойын мұғалім тарапынан ойналуға бұйрық беріледі. Сабақ үдерісіндегі ойындардың барлығы тек жоспар бойынша мұғалімнің қатысуы арқыл беріледі. Келесі сабақта ойналатын ойындар алдын ала оқушыларға ескертіліп, ойынның мазмұны, әдістері ойыншылар арасында қарастырылады.

Мектептен тыс ойындардың ұйымдастырушылары ойыншылардың өздері болады. Бұл ойындардың топқа бөлінуі және ойынның түрі алдын ала сайланған топ басшыға байланысты. Қатысушылардың өзгеруі, топтарға бөлінуі, ойын материалының көлемін немесе түрін ойыншылардың өздері келісімді түрде шешеді. Сабақтан тыс ойын түрлерінде топ басшысы балалардың жеке тәрбиешісі ретінде ойынды жүргізеді. Сабақтан тыс немесе сабақ үдерісіндегі ойындарда ойналатын қимыл-қозғалыстар біріншіден жасөспірімдердің дене бітімін дамытады және моральдік көтеріңкі рух бағыштайды. Жасөспірімдердің денсаулығын нығайтып, өзіндік жүйелі ойындармен айналысу дағдыларын жетілдіреді.

Қазақтың ұлттық ойын түрлері негізінен біздің тұрмысымыздағы болып жатқан іс-әрекеттерге байланысты құрылған. Әрбір ұлттық ойындардан жасөспірімдер тәрбие және біліммен қаруланады. Дегенмен тұрмысымыздағы барлық тіршіліктерге сәйкес келетін ұлттық ойындарға әмбебап ойындар жасай алмаймыз. Бірақ жеке тұлғалық-салауаттық әмбебап түрлерін салыстыра аламыз. Мұндай ойын түрлеріне: Ақыл-ойды дамытушы ойындар тобы, денешынықтыру ойындары және сыныптан тыс ойындар. 1-кесте.

1-кесте



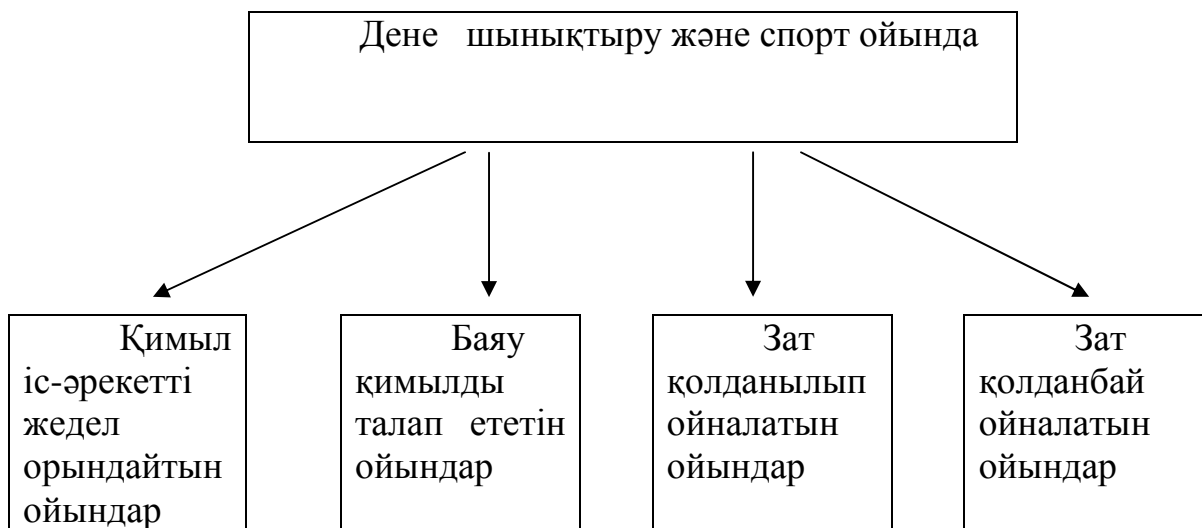
Логикалық ойындар – мазмұны мен ережесі жағынан бірнеше топқа бөлінеді. Ойлау жүйесімен математикалық тез ойлану, жылдамдықты талап ететін ойындар, тілді дамытуға арналған ойын түрімен абстракты ойлау қабілетін жетілдіретін ойындар болып табылады. Санау, дағдымен адам іскерлігін, ақыл мен ой сана сезімін дамытушы ойындар логикалық ойындар қатарына кіреді.

2-кесте.

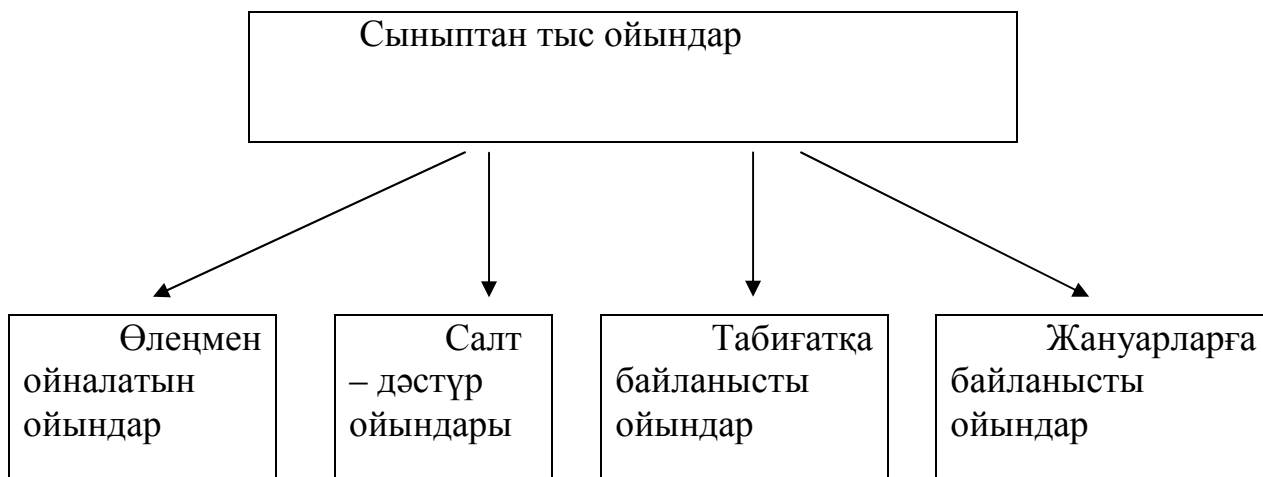


Дене шынықтыру және спорт ойындары - бұл ойындарда мазмұны мен сипаты жағынан бірнеше топтарға бөлінеді.

3-кесте.



Дене шынықтыру және спорт ойындарына ойындарға көбінесе атпен, доппен, сүйекпен ойналатын ойындар жатады. Бұл топтағы ойындар жасөспірімдердің күштілік функциясын арттырып, дене саламаттылығын нығайтып, қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыруға көмектеседі. Бұл ойындар спорт саласында болғанымен жасөспірімдерді жан-жақты дамытуға арналған ойын түрлері болып саналады.



Сыныптан тыс ойналатын ойындардың ерекшелігі адамдармен қарым қатынас жасау, өзіндік білім алу, табиғат пен жануарларды танып білуге үйрететін ойындардан тұрады. Мұндай ойындар сабақтарда көп қолданыла бермейді. Олар сыныптан, мектептен тыс тәрбие жұмыстарында қолданылады.

Ұлт ойындарын бір күндік, бірнеше тәуліктік күрделі туристік жорықтарда, табиғи жағдайдың қолайсыз сәттерінде пайдалану оқушыларды өзін-өзі еркін ұстауға, қысылып – қымтырылмауға, басқалармен тіл табысуға, жолдастық, достық сезімінің оянуына мүмкіншілік жасайды., ұжымдық тәрбиенің не екенін ерте білуге, ұжымдық ойды жинақтай білуге жетелейді.

Қазақтың ұлттық ойындарын пайдалануда педагогикалық шарттарға сай жұмыс істейтін болса, жаттығу әдістерін ұйымдастыру барысында игерілетін ұлттық ойындардың тәрбиелік мазмұнын оқушылардың саналылықпен еркін меңгеруіне толық мүмкіншілік туады.

Даңқты қолбасшы Бауыржан Момышұлы өсиет еткеніндей:

«Қайратыңа әдісінді жолдас ет,

Әдісіңе ақылыңды жолдас ет» - демекші, қазақ халқының тұрмыс – салтқа, тарихи - әлеуметтік жағдайға байланысты ұлттық ойындардың көпшілігі тәлім – тәрбие саласында зор педагогикалық құралға айналуға мұмкін. Ұлттық ойындардың дене тәрбиесіне лайықтанған дәстүрі өте көп. Ойын тек қана көңіл көтеру ғана емес, қазақ халқының әлеуметтік өміріне байланысты болашақ ұрпақтың дамуына, жетілуіне, қалыптасуына, шынығуына ықпал етіп, ойлы, сергек болып қалыптасуы үшін және тәрбиелеу негізінде алуан түрін ойлап шығарған.

Солардың ішінде қазақша күрес, көкпар, аударыспақ, найзаласу, жамбы ату, қыз қуу, тоғызқұмалақ, алтыбақан, ақсүйек, т.б. белгілі. Әсіресе, қазақша күрестің өз ерекшелігі (ұлттық мәйегінің бірі) бар, бұл – баланы шынықтырудың ең қажетті құралы. Сонымен қатар көкпар – дене шынықтыру тәрбиесінің ұлттық мәйегінің бірі деуге болады.

Тоғызқұмалақ – ойлау жүйесін дамытатын ұлттық ойын.



Аударыспақ – ер азаматтың атта шауып, күш сынасудағы күштілігін, ептілігін көрсететін халықтық ойын. Найзаласу, жамбы ату – күш – қуатты арттырып, ептілік пен мергендікті қалыптастырады.

Қыз қуу – жігіттің жігерлігін, батылдығын, атбегілік еңбегі мен өнерін сынайтын дәстүрлік ойын.

Алтыбақан – қазақ халқының дене шынықтырып, көңіл көтеруі үшін шығарылған ұлттық ойыны.

Ақсүйек – бағдарлық сезімді дамыту үшін, денені шынықтыру үшін шығарылған ұлттық ойын. Жүгіріп ойнайтын ойын болғандықтан, ақсүйек денені шынықтырады, шапшаңдыққа, батылдыққа тәрбиелейді. «Әлсіз денеге ауру ұялайды» дейді халық. Сондықтанда шынығу, сергу үшін қажет деп бағаланған.

Әрбір әдепті ұрпақ халық дәстүрін, ата кәсібін, халық мұрасын жоғары бағалайды. Ата кәсіп – атадан балаға ауысып келе жатқан тірішілік мұрасы, мұрагер жалғастыратын дарынды әрекет болса, халық дәстүрі имандылыққа, қайырымдылыққа, мейірімділікке тәрбиелейді.

Қазіргі қайта өркендеу, ұлттық мәдениет пен салт – сананың жаңғыру кезеңінде баспа беттерінде ұлттық ойындар, оларды қолдану жөнінде жазылған бірсыпыра мақалалар, құнды еңбектер пайда бола бастады. Солардың ішінде Е. Сағындықовтың «Қазақтың ұлттық ойындары» [54] атты оқу құралында халқымыздың тарихи – мәдени мұраларының бірі және халық педагогикасының құрамды бір бөлігі ұлттық ойындарының тууы, дамуы, олардың ауыз әдебиетіндегі үлгілері, қазақтың ұлттық ойындарының зерттелуі мен жиналуы, олардың жинаушылары туралы сөз болады. Автор қазақтың ұлттық ойындарының тақырыбына, мазмұнына және ондағы көзделген мақсатына байланысты негізінен үш салаға топтастырып қарастырған. Олар: ойын – сауық, тұрмыс – салт ойындары, дене шынықтыру, спорт ойындары және оймен келетін ойындар екеніне, олардың баланы тәрбиелеудегі маңызына тоқталған. Ол халық педагогикасының құрамдас бөлігі екенін, оларды ана тілі, математика, дене тәрбиесі сабақтарында және ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында үзіліс кездерінде, ұзартылған күн топтарында, ертеңгіліктер мен кештерде пайдаланудың әдістемесі жасалған.

2.4. Жасөспірімдердің дене мүмкіндіктері мен қозғалыс қимылдары ерекшеліктерін ұлттық ойындар арқылы дамытудың педагогикалық шарттары

Бүгінгі таңда дене тәрбиесі мамандарының алдында тұрған негізгі міндеттердің бірі мектептегі дене тәрбиесі үдерісінде ұлттық ойындарды пайдалану арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру болып табылады. Ұлттық ойындар қимыл-қозғалыс әрекеттердің дамуында, жасөспірімдердің жеке тұлғасын дамытуда өзіндік үлесі бар маңызды құрал болып табылады. Алайда, жасөспірімдердің басым көпшілігі ұлттық ойындарын тек күнделікті ойын тұрғысынан ғана қарастырып, оның ата-бабамыздан бізге жеткен, өткен мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз екендігін терең түсінбейді, ал шындығында, жасөспірімдердің рухани тұлғалық қасиеттерінің қалыптасуында ерекше орны бар ұлттық ойындар.

Жасөспірімдерді жеке тұлғасын ұлттық ойындармен дамыту қажеттілігі мен оны қанағаттандыру мүмкіндігі арасындағы қарама-қайшылықтың болуымен де байланысты, өйткені дене тәрбиесі мұғалімі оқу аптасындағы 2 сабақ ішінде (2 сағат) ұлттық ойындармен қамтамасыз ете алмайды. Мектеп оқушыларының қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту тиімділігі төмендегідей педагогикалық шарттарды орындаған кезде қамтамасыз етілмекші:

1. Ұлттық ойындарды жасөспірімдермен дене тәрбиесі үдерісінде пайдаланудағы білімдерін, орындау шеберліктері мен ойынды меңгеру бейімділіктерін түсінуі.

2. Ұлттық ойындарды дене қабілеттерін жетілдіруге бағыттау.

3. Ұлттық ойындардың белсенді түрлерін, әдістері мен әдіснамалық негіздерін қолданып, жасөспірімдердің рухани ерекшеліктерін есепке алған жағдайда, іскер көзқарас таныту.

4. Жасөспірімдердің ұлттық ойын түрлеріне қызығушылығы мен қажеттілігін дамыту, оларды өзіндік ойындармен тәрбиелеуге қосу.

Осы тұрғыдан алып қарасақ дене тәрбиесі үдерісінде ұлттық ойындардың жоспарын тиімді пайдаланса сабақ бағдарламасындағы материалдар толық игеріліп, жасөспірімдердің денесі жан-жақты дамиды және жетілетіндігі анықталады.

Дене тәрбиесі сабағында неғұрлым ойын түрлері көп өтілген сайын бұлшық ет топтарының да оған қатысу мүмкіндігі мол болатындығы белгілі. Ал ойынның көп болуы дене қабілеттері ғана емес, дененің жалпы дайындық деңгейлерін де дамыта түседі. Демек оқушылардың дене бітімінің тұлғасының дұрыс қалыптасуы ұлттық ойындардың тәрбиелік құрылымына да көп қатысты. Жалпы орта мектепте 80-90 ға жуық ойын түрлерін меңгеруі тиіс. Міне осы ойындарды толық меңгергенде ғана жасөспірімдердің дене қабілеттері мен денесінің жалпы дамып жетілуі ғана емес, сонымен қатар ерік жігер қасиеттерімен бірге батылдыққа, тапқырлыққа, тез бағдарлауға

алғыр, зерек және сергек болуына көп септігін тигізетініне ешқандай күмәніміз жоқ[56].

Жасөспірімдерге дене шынығулары арқылы берілетін білімдер баланың ақылына және жасына қарай берілуі тиіс. Әрбір дене тәрбиесі сабағында практикалық жаттығулар ұлттық сезім мен суарылған әрекетті ойындар негізінде ұйымдастырылуы қажет. Мұнда әрбір әрекетті жаттығуға сәйкес жүгіру, секіру, лақтыру және т.б. қимыл-қозғалысы бар ойындарда, күресте жаттығулар негізінде пайда болған қайраттылық, жылдамдық, икемділік сияқты әрекетті ойындар нәтижесінде кәсіби шеберлік дамытылады. Дене тәрбиесі маманы жасөспірімдерге дене жаттығуларын үйретуде әрбір ұлт ойындарының тарихи деректерін ескере отырып, әрекетті жаттығуларды меңгертеді.

Республикамыздың барлық облыстарында көкпар ойыны жарыстары жоғары деңгейде өткізіледі.

Ат үстіндегі тартыс ойындары ғылыми-әдістемелік еңбек негізінде педагогикалық зерттеулер және өз-ара сұрақ-жауаптардың нәтижесінде пайда болған пікірлерге негізделіп, ат үстінде ойналатын ойындардың түрлерін төмендегіше көрсетуге болады.

Ат үстінде ойналатын ойындардың өз мазмұны ойналу қағидалары бойынша төмендегі түрлерге бөлінеді:

1. Көкпар (лақ ойын)
2. Атты бәйгеге жиберу
3. Қыз қуу
4. Аударыспақ
5. Жамбы ату
6. Ат үстінде қылыштасу
7. Жорға жарыс
9. Аламан бәйге
10. Күміс алу
12. Ат омыраулату
13. Тай жарысы
14. Ат секірту





Бұл ойындар мазмұны, түрлері жағынан өздеріне сай ғұрып әдеттерімізді, ұлтжандылығымызды қайта дамытатын еркін, арнайы әрекеттер жасалатын ойындар болып табылады. Сонымен жоғарыда көрсетілген ойындар балуандылық, күштілік, қабілеттілік, икемділік, шыдамдылық сияқты әрекеттерді талап етеді.

Қазіргі еліміздің мәдени даму жағдайында көп қолданылатын ат ойындары туралы жасөспірімдерге түсініктер, мәліметтер беру бүгінгі күнде негізгі міндеттеріміздің бірі.

Халық сөзі мен айтқанда ат ойындары біздің халқымыздың ұлттық ойындарға бай екендігін ашып көрсетеді.

Арнайы ережелермен, әдіс және тәсілдері бар, спорттық құрал-жабдықтардың бір түрін пайдаланып, белгілі бір нысана көздеп, жеңіп шығу мақсатында, әр түрлі қозғалыстар жасау арқылы іске асатын ойындар спорт ойындары деп аталады. Қазақстанда спорттың елуден астам түрі дамыған. Спорттың олимпиадалық түрлерінен басқа қазақша күрес, бәйге, көкпар, қыз қуу, тоғыз құмалақ сияқты түрлері, ұлттық спорт ойындары да едәуір дамыған және дамып келеді [67].

Түркістан қаласындағы жалпы білім беру мектептерінде жасөспірімдердің ұлттық ойындардағы қимыл-қозғалыстарының жан-жақты дамуын педагогикалық тұрғыдан талдауды жөн көрдік. Себебі кез келген ұлттық ойын түрлерінен белгілі бір нәтижеге жету үшін жасөспірімдердің

қимыл-әрекеттік дайындықтармен бірге олардың психологиялық жағдайлары тең болуы керек.

Сабақ барысында ұлттық ойындарды оқытып үйрету және тәрбиелеу әдістері тек қимыл-қозғалыс дағдылармен біліктілік қабілеттерді дамытуға бағытталып қоймай олардың жеке тұлғасында қалыптастырады.

Жасөспірімдердің жеке тұлғасының жан-жақты дамуы сабақ үдерісіндегі тәрбиенің барлық жүйесі арқылы қамтамасыз етіледі.

Ұлттық ойындар жүйесінде жасөспірімдердің қалыптасуы осы екі бағытта жүреді. Сондықтан да ұлттық ойындар мен шұғылданушыларда жаңа қоғамның озық ойлы адамдары үшін ұлттық ойындарда жеткен жоғары нәтижелеріне байланысты қимыл-қозғалыс дағдыларын арнайы бағытта дамытатын жеке тұлғаның құрылым бейнесі қалыптасады.

Бүгінгі таңдағы мектепішілік дене тәрбиесі жүйесінің дамуы мақсаттың анық қойылуы мен күтілетін нәтижеге байланысты. Кез келген іс-әрекет барысында мақсат жүйелеу факторы қызметін атқарады, ал жүйелеу факторы болмаған жағдайда кез келген жүйе өз мәнін жоғалтады. Бұл сала қызметкерлерінің алдындағы бүгінгі қиындықтың негізгісі – арнайы оқу және ғылыми әдебиеттің болмауы, мектепішілік дене тәрбиесі жүйесі тәжірибиесінде жалпыға танылған, бірауыздан бекітілген мақсаттың көрсетілмеуі. Бұл кемшілік мектеп мұғалімдері қызметіне қиындық туғызып, мектептегі дене тәрбиесі механизмдерін жүйелеу мүмкіндігін төмендетеді. Себебі оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіру мақсаты жұмыс мазмұнымен тікелей байланысты [68].

Ұлттық ойындар екі сипатқа ие: ойынның мақсаты жалпылама тұрғыда орындалады немесе мақсатты ұлттық ойындардағы кейбір міндеттермен (мыс: денсаулықты нығайту, дене шынықтыруды дамыту, спорттық-техникалық даярлықты жетілдіру т.б.) алмастырады. Мектептегі дене тәрбиесі мақсатына ғалымдар түрліше анықтама береді.

М.Я. Виленский: «Дене тәрбиесі мақсаты- оқушылардың дене тәрбиесін қалыптастыру», ал профессор В.И. Лях: «Дене тәрбиесі мақсаты - жан-жақты жеке тұлғаны дамыту, ал дене мәдениетін қалыптастыру- мақсат емес, керісінше мақсатқа жету жолындағы тәсіл», - деп белгілейді [69,70].

Олай болса, қимыл-қозғалыс дағдыларды дамытудың негізгі мақсаты – жасөспірімдердің жеке тұлғасын қалыптастыру шарты ретінде базалық негізді құрайтын, жалпы дене тәрбиесі білімін қамтамасыз ету.

Бұл базалық мақсатқа сәйкес жалпы білімдік дене тәрбиесі сабақтарының негізгі бағыты – сауықтыру немесе жаттықтыру ғана емес, білімділік болып белгіленуіде тиіс. Сонымен, жалпы орта дене тәрбиесі білімін қамтамасыз ету тұлғаның дене мәдениетін нәтижелі қалыптастырудың басты шарты дисс[29].

Дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды жекелей немесе топтық әдістермен өткізуге көбірек мән берілді, себебі жасөспірімдердің жас ерекшелігі және дайындығы бойынша әртүрлі 6-12 адамнан немесе жеке ойнаушылар, 3-4 ойыншыдан тұратын топтар үшін, бейімділік деңгейі мен

салмағы жағынан ажыралатын көптеген бағдарламаны сараптау қажеттілігі туындайды.

Сонымен, жасөспірімдердің тек күнделікті орындап жүрген жаттығулары емес, сол жаттығуларға ұқсас шынығуларды меңгере отырып, олардың күш деңгейі жететін жаттығулар бағажын (акробатикалық, жеңіл атлетикалық ойын) дамыту әдістерімен берілген жаттығуларды үйретуде дидактикалық шеберлікті қажет етеді. Мәселен, жүгірген кезде екі қолды сермеу икемділігі қалыптасады.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту әдістемесінде ғылыми тақырыбымызға байланысты көптеген мәселелер ғылыми тұрғыдан қарастырылмағандығын байқадық. Жасөспірімдердің жас ерекшеліктеріне олардың дайындық деңгейінің факторлық құрылымында нақты көрінеді. Сондықтан біз өзіміздің ғылыми зерттеуімізде бұл құбылыстарды эксперименттік тұрғыдан қарастыру мен бірге, оны ғылыми-теориялық негіздерін анықтауға тырыстық.

Дене тәрбиесі үдерісінде ұлттық ойын жаттығуларында жасөспірімдерге көп жүктеме беруге болмайды. Оларға жүктеме беруде олардың жас ерекшеліктерін есепке ала отырып шектеулі дәрежеде беріледі.

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру тәсілдерін ыңғайлы әдістермен үйретудің ықпалы зор. Олардың әдістерді игеру қабілеттілігіне қарай отырып олардың болашақ бағыттылығы сараланады. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру мәселесіне байланысты зерттелген бұл ғылыми жұмысымыз нәтижесінде орта мектептерде оқитын жасөспірімдердің деңгейі олардың дене жаттығулары арқылы қимыл-қозғалыстарын дамыту ерекшеліктері төмендегідей болды:

- секіру, жүгіру, лақтыру, өрмелеу жаттығуларымен көбірек шұғылдану, жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру;
- жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларының деңгейі және дәлдігі бойынша әдістеменің тиімді жақтарын қарастыру.

Зерттеу тәжірибемізде анықтағанымыздай жасөспірімдердің басым көпшілігінде қимыл - қозғалыс белсенділігінің жетіспейтіндігін сезінеді. Яғни, қимыл-қозғалыс белсенділіктері төмен дәрежеде, сол себепті олардың дене бітімі бұзылады, ағзасының дамуы бәсеңдейді. Осындай себептердің нәтижесінде ұлттық ойындар арқылы қимыл-қозғалыстарын дамыту мәселелері келіп шығады. Мамандардың зерттеуіне сай, ересектер ауруының 75%-ы балалық шақта қаланған [71,72]. Алайда көптеген мәліметтер оқушыларда «дене тәрбиесінен» сауатсыздықты көрсетеді, дене мәдениетінің құндылықтарын меңгеруге қажеттіліктің қалыптаспағандығын дәлелдейді [73,74,75].

Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту мәселесі зерттелініп, әдістемелік негізі жасалғанымен, бүгінгі күннің басты мәселелеріне айналуға. Бүгінгі таңда мектеп және университеттердегі жеке тұлғаны дамыту жоспарларына біршама өзгерістер енгізілген. Дене тәрбиесі үдерісінде дене жаттығуларының орындалу әдістері, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытушы жаттығуларды қолдану туралы мәлімет береді.

Оқушылар мен студенттердің дене тәрбиесі білімін үздіксіз жүзеге асырудың негізгі шарттарының бірі дене мәдениетінің түрлері мен қызметінің бірлігі болып табылады. Аталмыш проблема Ю.М. Николаева (1998), А.П. Матвеев (1984), С.В. Малининаның (2000) еңбектерінде жан-жақты қарастырылады. Олар жасаған түйіндер төмендегідей [76,77,78]:

- дене тәрбиесі қызметтері бір-біріне сәйкес өмір сүре алмайды, олар үнемі бірін-бірі толықтырып отырады;

- дене тәрбиесінің түрлері мен қызметтерін қалыптастыру, белсенді іс-әрекетке баулу және дамыту әлеуметтік қатынастардың жалпы жүйесіне, өмір салтының құрылымы мен ерекшеліктеріне тәуелді, яғни әр түрлі өмір саласының талаптарына сай анықталады.

Дене тәрбиесі үрдісінде ұлттық ойындардың сапасын және тиімділігін арттыру бүгінгі таңда педагогикалық ғылымның алдына қойған негізгі міндеттердің бірі болып табылады. Негізгі міндет бұл - ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыру және қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптастыруын жүзеге асыру. Болашақ ұрпақтарды тәрбиелеуде бұл міндеттердің орны ерекше, ұлттық ойын түрлерімен ұштастыру әсіресе баланың денсаулығының негізі қаланатын балабақшаларындағы және мектептегі дене шынықтыру сабағында қолдануды жүзеге асыру, ұлттық тәрбиенің жалғасын табудың бірден бір жолы болып саналады.

Дене тәрбие жүйесінде ұлттық ойындар қоғамның жан-жақты дамыған, шыныққан жастарын тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық процестің ажырамас және маңызды бөлігі болып табылады.

Ұлттық ойындар жүйесінің негізі: а) жоғары сапалы оқу-спорттық процес; ә) ұлттық ойын жарыстарында ең жоғарғы көрсеткіштерге қол жеткізу; б) қимыл-қозғалыс дағдыларын арттыруда оларды жүйелі айналысуға көптеп шақыру сияқты жәйттарды ынталандыруды өзіне мақсат етуді көздейді.

Ұлттық ойындар – дене тәрбиесі үдерісінде дене жаттығуларының маңызды бөлігі. Елімізде дене тәрбие қимылының тәжірибесінде ұлттық ойындардың негізгі белгілері мыналар:

- әдепті тәрбиелеу;
- жоғары мәдени деңгей;
- өрескел қателермен күрес жүргізу;
- барлық спорттық жарыстардың ерекшелігі, спорттық жарыстардың бірегей жүйесі;
- қандай-да әділетсіздіктің болмауы, жарыстарға қатысудың және олардың қатысушыларына баға берудің толық объективтілігі;
- жарыстарды мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың материалдық қамтамасыз етуі.

Қазіргі кезде мектептің тұтас педагогикалық процесінде ұлттық ойындарды пайдалану бойынша мол тәжірибе қалыптасқан. Негізгі мақсат – жас ұрпаққа қазақ халқының әдет-ғұрпын, салт-санасын, ұлттық өнерін, дәстүрлерін меңгерте отырып, оларды оқушылардың бойына дарыту, ұлттық

мінез-құлық, қадір-қасиетін қалыптастыру. Өйткені еліміз үшін жас ұрпақтың өнерлі, іскер, жігерлі, намысты өсуі айрықша маңызды болып табылады.

Өзін-өзі жетілдіру процесі дұрыс басшылықты қажет етеді, себебі анатомия, физиология, психология және әдістемелік тұрғысынан жеткілікті білімі жоқ адамның өз бетімен жаттығуы, денсаулығы мен мінез-құлқына теріс әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан да жеткілікті түрде белсенді ұйымдық-әдістемелік тәсілдердің іздестірілуі мен пайдаланылуы қажет, бұлар студенттердің өз бетімен жетілуін, дербес жаттығуларға тұрақты дағдысын тәрбиелеуін қамтамасыз етеді [79,80].

Зерттеу әдістерін салыстырып қарағанда жасөспірімдерде жоғары деңгейде олардың жылдамдық қабілеті тұрса, орта деңгейде шыдамдылық қасиеті тұрады, ал төмен деңгейде олардың күш шыдамдылығы, қозғалыс нақтылығы мен икемділігі белгілі болды. Зерттеулер жалпы жаттығу әдістері бойынша, тест-бақылау әдісімен, ЭКГ мен тамыр соғысының, тыныс алу жолдарының деңгейі, қол мен аяқ күшін анықтау, олардың қимыл - қозғалыс дағдыларын анықтау тест жүйесі негізінде жүргізілді.

Осындай тестілеудің алғашқы кезеңінде біздің деректеріміз орта мектептерде жинақталған осындай зерттеулермен салыстырылып жүргізілді. Жасөспірімдерді мұндай салыстыру барысында қимыл-қозғалыс дағдыларының дамуының нақты белгілері бойынша көп мерекшеліктердің жоқтығы белгілі болды. Олардың қимыл-қозғалыс дағдыларының дамуы аяқ-қол күшінің аз болғандығымен жылдамдық жағынан жоғары болды. Олар секіру жаттығуларында біршама төмен болды, ал лақтыру жаттығуларында орта деңгейде, кеудені көтеруде жоғары басымдылық көрсетті. Біз өз зерттеуімізде жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарының дамуын қарастыра отырып олардың жыныстық өзгерістерін зерттеуге көп көңіл бөлдік. Олардың бір-бірінен айырмашылығы тек қимыл-қозғалыс дағдыларында, күштілігінде. Жылдамдық пен икемділік деңгейлерін дамытуда анықталған көрсеткіштердің арасында өзгерістер байқалды. Біздің эксперимент тобымызда жылдамдық дағдысы анағұрлым жоғары болғандығын көрсетті. Орта деңгейде шыдамдылық дағдысы, төмен деңгейде күш дағдысы болды. Жасөспірімдік жасында дене салмағы үздіксіз өсуі және сонымен қатар бұлшық ет салмағының үлесінің бүкіл салмаққа салыстырғанда көбірек өсуі себепті күшті және күш төзімділігін асырушы жаттығуларды көбірек қолдануды жөн көрдік. Бірақ біз мұнда бұлшық ет талшықтары құрылымы әлі толық қалыптаспағанды да есепке алдық. Сондықтан интенсив күштілік жүктемелерін үлкен көлемде қолданбадық, ал негізінен экстенсив жүктемелерді жөн көрдік. Біз мұнда соған сүйене отырып, күш тек шектелген жүктемелерді орындау арқылы ғана дамымайды, негізінен күштілік төзімділігін және бұлшық еттердің абсолюттік күшін асырушы шексіз жүктеме жаттығуларын орындау үдерісінде де дамиды. Біз күшті дамытушы барлық жаттығу түрлерін: динамикалық қарапайым жаттығулар, бұлшық етті дамытушы жаттығулар. Мектеп оқушылары мен жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту бойынша ұлттық ойындарды практикалық

сабақтар формасында, ал дене жаттығуларын оқу сабақтарының сабақ кестесінде немесе сабақ кестесінен тыс, дене тәрбие сабақтары үдерісінде жүзеге асыруға болады.

Жасөспірімдер ұлттық ойындармен шұғылдану барысында мыналарды білуі тиіс:

- қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда ұлттық ойындардың рөлі, белсенді демалысты ұйымдастыру;
- дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындардың негізгі бағыттары мен мазмұны;
- қозғалыс әрекеттерін орындаудың негізгі ережелері және дене мүмкіндіктерін дамыту;
- жеке тұлғаны шынықтыру ережесі және өзіндік күтінудің негізгі әдістері;
- ұлттық ойындарды сабақтан тыс орындау барысындағы қауіпсіздік ережелер.

Дене ағзасына жеткілікті қозғалыс белсенділігі жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытудың негізгі құралы болып табылады. Сонымен дене жаттығуларымен айналысу адамның дене, психикалық және әлеуметтік қасиеттерінің дамуы мен қалыптасуына өз ықпалын тигізері мол.

Бұл көрсетілген зерттеуден мынадай қорытынды шығаруға болады, яғни жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін біршама жағдайлар жасалуда. Дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындардың тиімді жолдарын арттырудың болашағы туралы ерекше тоқталу қажет. Сондықтан, қимыл-әрекеттерді дамытудағы ұлттық ойындардың таралымға айналған түрлеріне басымдылық приоритеті беріледі. Мысалы, жеке тұлғаны дайындауда, дене бітімін дамытуда, жоғары нәтиже беретін жаттығулар бұл – акробатика, гимнастикамен шұғылдану.

Дене тәрбиесі жүйесінде ойналатын ұлттық ойындардың өзіндік міндеттері бұл қоғам қажеттіктерін қанағаттандыру болып табылады. Яғни, ойында белсенді әрі табысты қатынасуын, өмірдің үнемі өзгеріп отыратын жағдайларына биоәлеуметтік бейімделушілік қабілеттерін қалыптастыруды, әртүрлі экстремальды жағдайларда өмір сүре білу қабілеттерін қамтамасыз ететін адамның дене дайындығын жетілдіру болып табылады. Дене тәрбиесі үдерісінде өмірде маңызы зор қозғалыстық ойындар және өте қажетті физикалық сипаттардың жаңа ойындарды тез әрі өте жақсы меңгеруге мүмкіндік жағдайларын, жаңа қиын әдістерді игеруге барынша жылдам әрі сапалы еңбек етуге мүмкіндік жасайтын күш-қуат, шыдамдылық, жылдамдық, шапшаңдық сияқты сипаттардың өзіндік деңгейін қамтамасыз етеді.

Жасөспірімдердің дайындығын жетілдіруде дене тәрбиесі мен ұлттық ойындардың маңызы зор. Себебі жоғары дайындықтың көмегімен дененің сапалық сипаттары және белгілі бір кәсіби іс-әрекетте маңызы өте зор қозғалыстық ептіліктер қалыптасады.

Ұлттық ойындармен айқындалған жаттығулар жасөспірімдерге қажетті бірқатар сапалық қимылдардың жылдамдығы мен тереңдігі, комбинаторлық

кабілеттерді талдай білу, жалпылай білу, қорытындыны жасай білу, болжамдай білу ептіліктерінің жетілдірілуіне ықпал етеді.

Басқаша айтқанда, дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар жасөспірімдердің физикалық дайын болуы толыққанды ақылдылық іс-әрекеттің маңызды алғы шарттары болып табылады.

Ғалымдармен белгіленгендей ой сананың дамуы қозғалыс белсенділігі өте жоғары балаларда табыстырақ әрі жылдам жүреді.

Ұлттық ойындармен айқындалған жаттығулар жасөспірімдерге қажетті бірқатар сапалық қимылдардың жылдамдығы мен тереңдігі, комбинаторлық қабілеттерді талдай білу, жалпылай білу, қорытындыны жасай білу, болжамдай білу ептіліктерінің жетілдірілуіне ықпал етеді.

Басқаша айтқанда, дене тәрбиесіндегі ұлттық ойындар жасөспірімдердің физикалық дайын болуы толыққанды ақылдылық іс-әрекеттің маңызды алғы шарттары болып табылады.

Ғалымдармен белгіленгендей ой сананың дамуы қозғалыс белсенділігі өте жоғары балаларда табыстырақ әрі жылдам жүреді.

Ғалымдарымыз ұлттық ойындардың маңыздылығын былай түсіндіреді, яғни ұлттық ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше жүргізілетін сабақтарда мынадай негізгі талаптарды орындағанда ғана маңызды нәтижеге қол жеткізуге болады деп көрсетеді:

- ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтар міндетті түрде оқу бағдарламасының нақты материалдарымен байланысты болуы керек;
- өз бетінше сабақтардың негізін тиісті қимыл әрекетті дамытуға бағытталған жаттығулар құрайды;
- өз бетінше сабақтың тапсырмалары олардың үй жағдайында орындай алуы үшін жеткілікті дәрежеде және жекеленген болуы керек;
- дене жүктемелері нақты жоспарланып отыруы қажет (көлемі және қарқындылығы және әдістемелік ерекшеліктері), ал айналысушылар олардың орындау әдістемесін дұрыс игеруі шарт;
- Мектеп оқушыларының функциональдық жағдайының жасқа салыстырмалы өзгерістерін үнемі бақылап отыру керек;
- өз бетінше сабақтар үнемі дәрігерлік – педагогикалық бақылауда және өзін-өзі бақылауға алған жағдайда шынықтырушы сипатта болады. [81]

Жеке тұлғаның бүкіл қимыл-қозғалыс қызметінің биологиялық негізі болғандықтан да оның қимыл-әрекетке деген мұқтажы қалыптасады. Шығармашылық дамудың тұжырымдамасындағы белгілі бір нәтижелердің бірі кинезофилия жүйкелігі теориясының пайда болуын көрсетеді.

Кинезофилия – мида тұқым қуалау арқылы қалған және жоғары жүйке қызметінде (функциялардың жүйеаралық келісуі, бейімділік мінез-құлық, психика) байқалатын энергияның күшті көзі. Кинезофилия – қимыл-әрекетке деген табиғи мұқтаждық адаммен еңбекке араласу кезінде жүзеге асады.

Орта білім беру мектептеріндегі жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс тәрбиесіндегі басты ерекшеліктер күнделікті қозғалатын қимыл-әрекеттерді бөле білу. Дене тәрбиесі үдерісінде немесе күнделікті тұрмыста жеткілікті дәрежеде қимыл-қозғалыс әрекеттерін жасамау, қозғалу стереотипінің қалыптасуына әкеліп соқтырады.

Дене тәрбиесі сабағының жоспарындағы белгіленген дене жаттығулары жасөспірімдердің дене бітімін ақыл-ойын дамытуға көмектеседі. Жасөспірімдердің сабақ үдерісіндегі қозғалу белсенділігін 50% арттырғанда және дене жаттығуларын белгілі бір бағытпен жүргізгенде физикалық даму көрсеткіштерінің өзгеруіне оң әсер етеді және аурушандыққа да қарсы күресе алады.

3-5 сыныптарда жасөспірімдердің қимыл-қозғалысқа деген мұқтаждық бір күнде 5 сағатты құрайтынын білеміз. Бұл уақыттың 30 пайызы орташа дене қозғалысын көрсетсе, 70 пайызы – ең кіші жүктемені көрсетеді. Бүгінгі таңдағы жасөспірімдер гипокинезия жағдайында өмір сүруде, себебі олар уақытының басым көпшілігін теледидар көру немесе ойын орталықтарында өткізеді.

Еліміздегі ғалымдардың ғылыми зерттеу деректеріне сүйенсек, жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс белсенділігі сабақ басталған кезде 60 пайыз кемиді. Зерттеулерді талдай келе қимыл-қозғалыс дағдыларды дамыту маңыздылығын төмендегіше көрсетуге болады:

- жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту үшін олардың қозғалыс белсенділігін күнделікті арттырып отырған жөн;
- жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігі онтогенетикалық өзгерістерімен анықталады;
- әртүрлі ауыруларды болдырмау үшін сабақ үдерісіне арнайы қозғалыс белсенділігін арттыратын жаттығулар қолдану қажет;

Бұл зерттеулер жасөспірімдерде қимыл-қозғалыс дағдылары 10-14 жас аралықтарында дамитыны байқалады. Бұл кезең олардың дене мүмкіндіктері мен қабілеттіліктерінің дамуына мүмкіндік туады.

Әрбір қимыл-қозғалысты дамытушы дене жаттығулардың алдында төмендегідей міндеттер тұрады:

- төзімділік, жылдамдық дағдыларды дамыту;
- дене мүмкіндіктерін дамыту;
- жаттығу барысында жаңа әдістерді таба білетін шеберлік дағдыларды қалыптастыру;
- шапшаңлық, күш дағдыларын дамыту және олардың психологиялық қасиеттерін қалыптастыру;

Ал, дене тәрбиесі мұғалімінің негізгі міндеттеріне мыналар кіреді:

- дене тәрбиесі үдерісіне ұлттық ойындардың түрлері мен жаңа әдістерін енгізу;

- жасөспірімдердің дене мүмкіндіктеріне ұлттық ойындардың тиімділігін арттыру;
- жасөспірімдердің жасаған әдістері мен жаттығуларын бақылап отыру және оларды бағалау.

Мысалы, ұлттық құралдар арқылы өз бетінше сабақтардың өткізілу әдістерінің тиімділігінің өлшемдеріне мыналар жатады: бақылау жаттығуларының нәтижелерінің өсуі, мектеп бағдарламаларын толық орындап шыққан сыналушылардың саны, жүрек-қан-тамырларының жүйесінің функционалдық жағдайының өзгеру динамикасы, мектеп оқушыларының еңбекке қабілеттілігі және денсаулығының жағдайы.

Дененің жетілуі жеке тұлғаның қоғам үшін пайдалы және оның өзі қалайтын қызмет түрлеріне табысты атсалысуына мүмкіндік беретін денсаулығы мен тұлғасының дамуын білдіреді. Сонымен қоса, дене жетілуінің жан-дүние байлығы мен рухани тазалығынан ерекшелігі: адамның рухани өмірі мәнін ашып көрсете алмағанымен, жеке тұлғаның үйлесімді дамуы ұғымын толықтыра түседі. Жеке тұлғаның әлеуметтік, психологиялық және тұлғалық сапаларының арасында белгілі бір байланыс бар [82,83].

Тәжірибе көрсеткендей, қазіргі балалар мен жастардың көпшілігі өздерінде қозғалыс белсенділігінің жетіспейтіндігін сезінеді. Нәтижесінде қаңқа бұлшық еттерінің күші мен жұмысқа қабілеттілігі төмендейді, бұдан бел сүйектері бұзылады, омыртқа сүйектері қисаяды, жас ерекшелігіне сәйкес дамуы баяулайды. Осы айтылғандардың бәрі балалар мен жастарда салауатты өмір салтына қажеттілікке тәрбиелеу проблемасының өзектілігін көрсетеді. Толық дене дамуы және денсаулық сақтау – жеке тұлғаны қалыптастыру негізі. Мамандардың зерттеуіне сай, ересектер ауруының 75%-ы балалық шақта қаланған [84,85]. Алайда көптеген мәліметтер оқушыларда «дене тәрбиесінен» сауатсыздықты көрсетеді, дене мәдениетінің құндылықтарын меңгеруге қажеттіліктің қалыптаспағандығын дәлелдейді [86,87,88].

Соңғы уақытта жеке тұлғаның дене тәрбиесі үздіксіз білім беру жүйесінде дене тәрбиесінің мақсаты түрінде қарастырылып жүр. Бұл мақсат үздіксіз білім беру мен жеке тұлғаны қалыптастыру жүйелерінің қазіргі даму талаптарына жауап бере алады. Бұдан басқа, үздіксіз білім беру жүйесінің жекелеген бөліктерінің сабақтастық принципін бейнелейді; сонымен қатар субъектінің жеке өмірінің мәдениет сапасын анықтауға бағытталған болашағы туралы идея да бар. Айтылған мақсаттардың міндеттері оқу-тәрбие процесінің тиімділік критерийлерімен нақтыланады.

Жеке тұлғаның дене тәрбиесін қалыптастыру проблемасы зерттеліп, теориялық негізінің жасалғанына қарамастан, бүгінгі күні өткір және ашық мәселе болып қалуда. Бұл ең алдымен мемлекетіміздің әлеуметтік-экономикалық, саяси және рухани дамуындағы өзгерістермен байланысты. Бұлар дене мәдениетінің саласында диалектикалық қарама-қайшылық тудырады. Сондықтан философиялық, психологиялық және педагогикалық әдіснамалық жайттарға сүйене отырып, мектеп оқушылары үшін дене тәрбиесінде ұлттық ойындарды ұйымдастыру моделін жасау қажет. Бұл

модель олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға бағытталады және оның көмегімен жеке физиологиялық, гигиена-профилактикалық және емделу қажеттіліктерін жүзеге асып қана қоймай, әлеуметтік белсенді тұлға болуға, жемісті еңбек етуге дайындық жасалады.

Педагогикалық шарттар ретінде осылайша жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытуды жүзеге асыруда олардың дене мүмкіндіктері мен қозғалыс қимылдары қарастырылып, мазмұндары берілді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Даму – адамның сандық және сапалық өзгерістерінің жүрісі мен нәтижесі. Даму нәтижесінде адам биологиялық түр және әлеуметтік тіршілік иесі болып жетіледі. Адамның биологиялық сипаты өз ішіне морфологиялық, биохимиялық, физиологиялық өзгерістерді қамтыған тән-дене дамуынан көрінеді. Ал *рухани* даму оның психикалық, әлеуметтік, ақыл-ес кемелденуінен байқалады.

Егер адам сана және өзіндік санаға ие болып, өз бетінше жаңғыртушы іс-әрекет орындауға қабілетті болса, онда ол адам тұлға деп аталады. Адам тұлға болып туылмайды, ол қасиеттік дәреже даму барысында қалыптасады.

Ал, спорт пен денсаулық бүгінгі таңда білім беру орындарында ең маңызды да, өзекті мәселелерінің бірі. Жасөспірімдердің аз қозғалыстағы тіршілік бейнесі олардың өскелең өмір жолдарында рухани және дене дамуына кері әсерін тигізеді. Сондықтан жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы арттыру және де олардың жан-жақты дамуына, сондай-ақ дене жаттығуларымен, ұлттық ойындармен айналысуына мүмкіндік жасау қажет[80].

Еліміздегі мектептер мен жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындар мен қимыл жаттығулары тек жеке тұлғаны дамыту емес, олардың педагогикалық, психологиялық тәрбиесін, рухани адамгершілік сипаттары мен мәдени құндылықтарын өзара ішкі бірлікте денсаулық сақтау межесіне жету мақсатын көздеген.

Жасөспірімдердің жеке тұлғасын жан-жақты дамытудың бірден-бір жолы ұлттық ойындармен айналысу және қимыл - қозғалыс белсенділігі.

Қазақстан Республикасында жасөспірімдердің дене тәрбиесіне өте үлкен көңіл бөлініп, орта білім беру орындарында дене тәрбиесіндегі жаттығулармен ғана шектеліп қоймай, сабақтан тыс үйірмелер, туристік жорықтардағы ұлттық ойындар ұйымдастырылуда.

Қазіргі кезеңдегі мектептердегі дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы ұлттық тәрбиенің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды негіздейді. Мектеп оқушыларына дене тәрбиесі сабағы теориялық қана емес, сондай-ақ практикалық бағыттауда қарастырылу керек. Себебі,

әрбір жүйеленген жаттығулар жасөспірімдердің тұлғалық білім мен шеберлік дағдыларының дамуына тікелей ықпал етуі тиіс.

Жасөспірімдерді жан-жақты оқыту және олардың жеке тұлғасын дамыту әлеуметтік-педагогикалық проблема. Сондықтан білім мен тәрбиеге сусынданған педагогтардың алдында жеке тұлғаны ұлттық сезімге бай, отаншыл рухта тәрбиелеу басты міндеттердің бірі болып отыр.

Қазіргі таңда, заманауи қоғам өмірінің барлық жақтарын сапалы түрде қайта өзгерту жағдайларында табысты еңбек қызметі үшін қажетті салауатты адамдарды физикалық даярлауға деген талаптар артуда. Дене шынықтыру қозғалысы, дене тәрбиесінің қазіргі заманға сай жүйесі салауатты өмір салтын жүргізуге, адамдар денсаулығын нығайтуға, олардың жұмыс қабілеттілігін, Отанды қорғауға дайындығын күшейтуге, жоғары өнегелі қасиеттерді, рух сергектігін, күш-жігер мен төзімділікті қалыптастыруға, дені сау және жарқын жас ұрпақты тәрбиелеуге мүмкіндігінше жағдай жасауға үнделген. Бүгінгі жастар жан-жақты білімді ғана емес, сондай-ақ рухани сұлу, денсаулығы мықты, шыныққан болуы керек.

Ұлттық ойындар жасөспірімдердің дене мүмкіндіктері үдерісіне берілген анықтамаларды жүйеге келтіріп, педагогикалық мазмұнын ашып көрсетуге, құрылымдық бірліктері мен функцияларын анықтауға көмектеседі.

Сабақ үдерісінде жасөспірімдерді ұлттық ойындар арқылы рухани тәрбиелеу мақсатында қалыптастыруды жүзеге асырудағы даярлығы жеке тұлғаның кәсіби сапасының бірі ретінде мынадай компоненттердің бірлігін құрайды: мотивтік, мазмұндық, процессуальды іс-әрекеттік және рефлексиялық.

Осы аталған бірліктердің жеткілікті дамуы мен заңдылығы, олардың тұтастық бірлігі жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс әрекеттерінің қалыптасқан дағдысын орната білу деңгейінің көрсеткіші болып саналады.

Диссертациялық зерттеу нәтижесі бойынша мынадай *қорытынды* жасауға болады:

1. Зерттеу барысында жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытудың ғылыми - теориялық негіздері тұлғалық – бағдарлық, іс – әрекеттік тұрғыдан айқындалды. Дене тәрбиесіндегі негізгі ұғымдарының педагогикалық мәні мен мазмұны ашылып, жеке тұлғаны қалыптастыруда шешуші роль атқаратындығы анықталды.

2. Жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуда ұлттық ойындарға жаңа сипатта талдау жасалынып, дене жаттығуларының мәнін ғылыми теориялық тұрғыдан ашуға негіз болатын ұлттық ойын түрлерін ғылыми – педагогикалық сабақтастық тұрғыда қарастырылды.

3. Жасөспірімдердің дене тәрбиесі үдерісінде дене мүмкіндіктері мен қимыл қозғалыстарын ұлттық ойындар арқылы дамытудың мазмұндық сипаты арнайы тармақтарда берілді.

6. Тәжірибелік – эксперименттік жұмыстар нәтижелері арнайы жасалған педагогикалық – әдістемелік шаралар кешені және жаңа бағытта

жүргізілген жүйелі жұмыстар жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамытудың маңыздылығын көрсетті.

7. Зерттеу жұмысының міндеттерінің орындалуы, ғылыми болжамның дұрыстығын айғақтап, зерттеу нәтижелерінің дәйектілігін көрсетті.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері бірқатар *ұсыныстар* беруге мүмкіндік берді:

- ғылыми - зерттеу барысында айқындалған педагогикалық шарттарды орта мектептердің оқу-тәрбие процесінде оқушылардың теориялық және практикалық сабақтары процесі мақсатында пайдалану қажет;

- орта мектептегі оқыту үдерісінде «Ұлттық ойындар арқылы жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыру» атты арнайы курсты енгізу және тиімді пайдалану;

- жасөспірімдердің ұлттық ойындарға деген қызығушылығын арттырып, шығармашылық қабілеттерін дамытуға байланысты оқу-әдістемелік әдебиеттер, оқу құралдарын шығару;

- дене тәрбиесі жүйесіндегі ұлттық ойындардың бағыттары бойынша арнайы ғылыми-зерттеулер жүргізу;

- жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын ұлттық ойындар арқылы дамыту негізінде «Ұлттану» клубын ұйымдастыру.

Зерттеу мәселесі бойынша жасөспірімдерге ұлттық тәрбие берудің жаңа мазмұнына сай, жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту технологияларын жетілдіру; дене тәрбиесі үдерісінде жасөспірімдерді ұлтжандыққа тәрбиелеу, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясы: өзін-өзі реттуін қалыптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін ұлттық ойындар арқылы дамыту; дене тәрбиесімен ұлттық ойындарды сабақтастыру т.б. бағыттары арнайы зерттеуді қажет етеді.

ӘДЕБИЕТТЕР

- 1 Жаңа әлемдегі жаңа Қазақстан. Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. -Астана, 2007. – 70 б.
2. Қазақстан өз дамуындағы жаңа серпіліс жасау қарсаңында. Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарына кіру стратегиясы. Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы – Астана: Елорда, 2006.
3. Таникеев М. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане. Дисс...д.п.н. – Алматы, 1998. – 254с.
4. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны. Дисс...п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137б.
5. Жаңабаев Қ.Т. Балалар үйінде дене тәрбиесінде ойындарды пайдаланудың педагогикалық шарттары. – Алматы, 2005. – 87б.
6. Мұхиддинов Е. Использование казахских народных игр в физическом воспитании учащихся. Дисс...к.п.н.: – Алматы, 2001. – 141с.
7. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану. Дисс...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
8. Бөлеев Қ.Б. Болашақ мұғалімдерді оқушыларға ұлттық тәрбие беруге дайындаудың теориясы мен практикасы. – Алматы: Нұрлы әлем, 2004. – 304 б.
9. Аймауытов Ж. Тәрбиеге жетекші. – Қызылорда, 1924. – 105б.
10. Тәжібаев Т. Педагогическая мысль Казахстана во второй половине XIX века. Алма-Ата: Казахстан, 1965. – 164б.
11. ПIANO Карпини. Историко-этнографический сборник. – М., 1967. – 136с.
12. Құдайбердиев Ш. Шағын жинағы. – Алматы, 1996. – 47б.
13. Байтұрсынов А. Шығармалар жинағы. – Алматы, 1996. - 510б.
14. Дулатов М. Шығармалар. Т.2. – Алматы, 1997. – 344б.
15. Жұмабаев М. Таңдамалы шығармалар. Алматы, 1992. – 216б.
16. Аймауытов Ж. Шығармалар. – Алматы, 1997. – 217б.
17. Оразов Ш.Б., Мұхамеджанов Б.Қ. Особенности методики внеурочных дополнительных занятий физической культуры школьников с низким уровнем двигательной подготовленности (I-II классы). Дошкольное и начальное образование: «Современное состояние тенденции и проблемы развития». //Международная научно-практическая конференция. Том II ЖенПИ, - Алматы, 2007.– С. 228-231.
18. Оразов Ш.Б., Бисейтов М.Е. Дене тәрбиесі сабағында оқушылардың іскерлік қабілетін дамыту. //Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. - Көкшетау, 2008. –Б. 79-81.
19. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения. В 3-х томах. Т.1.– М.: Педагогика, 1979. – 560 с.

20. Әуезов М. Уақыт және әдебиет. – Алматы: ҚМКӘБ, 1962. – 220 б.
21. Алимханов Е. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері. Пед.ғыл.канд. дисс Алматы, 2010 ж
22. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.:Физкультура и спорт, 1987. – 311с.
23. Павлов И.П. Избранные труды. – М., 1954. – 401с.
24. Сеченов И.М. Физиология нервной системы. – М., 1954. – 401с.
25. Педагогическое наследие (Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, И.Песталоцци). Сборник. Сост: В.М.Кларин и др. – М.: Педагогика, 1987. – 415с.
26. Познавательная традиция: Философско-методологический анализ (сб. статей). – М.: Философское общество СССР, 1989. – 203с.
27. Афанасьев В.Г. Научно-техническая революция, управление, образование. – М.: Политиздат, 1972. – 431с.
28. Ильин В.В. Философия и акмеология – СПб.: Политехника, 2003. – 395с.
29. Оразов Ш. Болашақ мұғалімдерді оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері. Пед.ғыл.докт.дисс. Түркістан, 2009
30. Меңдалиев Б.М. Ұлттық халық ойындарын мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру сабағында қолдану. Пед.ғыл.канд.дисс. Алматы, 2009
31. Мыңжан Н. Қазақтың қысқаша тарихы. Алматы, 1994
32. Сеченов И.М. Физиология человека. – М., 1976. – 341с.
33. Павлов И.П. Полное собрание сочинений –М., 1951. – Т. 3. Кн. 1. – 392с.
34. Тайжанов С., Қонысбаев Н. Қозғалыс қимылдарына үйрету. – Алматы: Дәнекер, 2004. – 86б.
35. Қасымбекова С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащихся молодежи. Дисс. д.п.н.: 13.00.04. -Алматы, 2002.-306с.
36. Е.Алимханов – Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері. Алматы, 2010 ж
37. Мухамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006. – 166б.
38. Таникеев М.Т. От байги до Олимпиады. – Алма-Ата, 1983. – 206 с.
39. Копберген Т. «Қазақ – спортшы халық!»// Спорт. – 26.05.98.
40. Тотенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алма-Ата, 1978.
41. Доскараев Б.М. Физическое воспитание на территории Казахстана с древнейших времен до возникновения государств раннефеодального типа. – Алматы, 1993. – 193 с.
42. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
43. Куфтин Б. Киргиз-казахи. Быт и культура. – М., 1926. – С. 24.
44. Акшораев А. Тоғызқұмалақ.. – Алма-Ата: Қазақстан, 1979. – 75 с.

45. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
46. Даль В.И. Сочинения. М.-Л., т.9, 1984
47. Диваев А. А. Древние игры киргизских детей. Туркестанские ведомости, 1905, № 48
48. Юдахин К.К. Труды института востоковедения. М., 1936
49. Төтенаев Н.В. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях Казахстана. – Алматы, 1975.
50. Адамбеков Қ.И. Оптимизация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. Автореф дисс. к.п.н., -Москва, 1980.
51. Ziger V. Milch und Milchprodukte. In: Ullmanns Encyclopädie der technischen Chemie, Band 16, 4. Auflage, Verlag Chemie, Weinheim, New York 1978, S. 702.
52. Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. –Алматы, 1985.
53. Төтенаев Н.В. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях Казахстана. – Алматы, 1975.
54. Е.Сағындықов – Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы, 1991 ж
55. Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл.канд.13.00.01. Алматы, 1992.
56. Е. Букин. «Физическое и умственное воспитание у киргиз».М., 1883
57. Диваев А. А. Древние игры киргизских детей. Туркестанские ведомости, 1905, № 48
58. Қазақстан Ұлттық энциклопедия. 1972-1978ж.ж.
59. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения. В 6 т. Т. 2. / Составитель С.Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988.
60. Тихеева Е. И. «Развитие речи детей (раннего и дошкольного возраста)» Пособие для воспитателей детских садов. Издание 4-е. Издательство «Просвещение», Москва, 1972
61. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.:Физкультура и спорт, 1987. – 311с.
62. Иманбаева С. Ерлік тағылым. Алматы, 1998
63. Н.В. Барышева. Основы физической культуры старшеклассника. Самара : Б.и, 1995
64. Қонысбаев Н. Жоғары сынып оқушыларының жүгіру әдісі мен құралдары. Алматы, 2003
65. Ж.М.Есіркепов, Ж.Ә.Егізбаев, А.В.Ким, Е.Т.Мұстафаев – Қимылды - қозғалыс ойындарды оқыту әдістемесі. Қызылорда, 2004 ж
66. Ералин Қ.Е. Художественно-профессиональная подготовка студентов средствами изобразительного искусства Казахстана. – М.:Прометей, 1991.
67. Әбділлаев Ә.К., Оналбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. – Түркістан: Тұран, 2004.

68. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382.
69. Виленский М.Я. Образование и личность. – М.: Логос, 1993. – 217с.
70. Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе, 1997. - №1
71. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. –М.: Советский спорт, 2004.
72. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры. –Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000.
73. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
74. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. – Махачкала: Дагучпедгиз, 1993. – 160с.
75. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев, 1989.
76. Николаева Ю.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
77. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1991.
78. Малинина С.В. Теория и методики педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
79. Оразов Ш.Б Жоғары оқу орындарында студенттерді өзбеттерімен кәсіби іс-әрекетке даярлау. //Қазақстан мектебі. №11. –Алматы, 2008.
80. Оразов Ш.Б Формирование у будущих учителей физкультуры навыков самостоятельной работы. //Бастауыш мектеп. №12. – Алматы, 2005.
81. Төлегенов Е.Қ. Ауылдық жердегі балалардың қазақтың ұлттық ойындары арқылы өзіндік сабақтарында дене дайындығы дағдыларын қалыптастыру. Пед.ғыл.канд.дисс. Алматы, 2010
82. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
83. Основы теории и методики физической культуры (Под. ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
84. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. –М.: Советский спорт, 2004.
85. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры. –Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000.
86. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
87. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. – Махачкала: Дагучпедгиз, 1993.
88. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев, 1989.