

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ХАЛЫҚ
ПЕДАГОГИКАСЫНЫҢ ЭЛЕМЕНТТЕРІ**ЖАРИЯЛАНДЫ
14.04.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/93751/>**Болатова Балжан Болатқызы****«МДШО бар №9 орта мектеп» КММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі****Алматы облысы, Талдықорған қаласы**

Халық педагогикасында “Бірінші байлық-денсаулық” деген ұғым өзекті орын алған. Баланы туған күннен бастап тұзды сумен шомылдыру, маймен сылау, дене күтіміне ерекше мән беріп шынықтыру, мерзімінде жақсы ас беріп тамақтандыру мен ұйықтатудың бәрі тән саулығы үшін жасалған әрекеттер.

Ұлт ойындары қоғамның өзгеруімен байланысты әлеуметтік -экономикалық жағдайдың негізінде дамып, жаңарып, жетіліп отырған. Мәселен Қазақстан жерінде алғашқы қауымдық құрлыста: аң аулау, таяқ жүгірту, садақ ату, қақпатас, қара тас ойындары пайда болса, бертін келесі дәуірде қайталау-жаттығу нәтижесінде бұл ойындар аң аулау, буркіт салу, құс салу, садақ тарту, жамбы ату, қақпан -тұзақ құру т.б. спорттық ойындардың аттары өзгеріп мазмұны байый түскен.

Тұрмыс - салт, тарихи - әлеуметтік жағдайға байланысты қазақ халқының дене тәрбиесіне лайықтаған дәстүрлері көп. Атқа отырғызу, күрес, жарыс, жаяу жарыс, көкпар, аударыспақ, найзаласу, жамбы ату сияқты шынықтыру дәстүрлерімен қатар, халық өз ұрпағын батырлық және ғашықтық жырлар арқылы ерлікке баулиды, адалдыққа тәрбиелейді.

Атқа мінгізу рәсімі 3-5 жастағы баланың сүндет тойымен үштастырылып, зор парасатпен салтанатты түрде өткізілген. Үш жасар балаға арнайы ат үйретіліп, оған баланы отырғызу үшін арнайы ер - тұрмандар даярланған.

Қазақша күрестің өз ерекшелігі бар. бала күрес, балуан күрес, айқасып күресу, белдесіп күресу, жата беріс тастау, аяқпен шалу т.б. күрес тәсілдік ережелермен қалыптасқан. Бұл - баланы, балуанды шынықтырудың ең қажетті құралы. Ат жарыстың бірнеше түрі бар: тай жарыс, құнан жарыс, дөнен жарыс, ат жарыс, алман жарыс. Ат

жарыста ат айдаушы мен ат бегінің атқаратын ісі жауапты. “Ат шаппайды, бап шабады” депі халық бапкердің еңбегін жоғары бағалайды. Ат сынаушы саяткердің ат жарыста алатын орны үлкен. Кейбір саяткер аттың қанша шақырым талмай шабатынын дәл тауып айтады. Ат жарыста ат айдаушының да тәжірибесі мол болуға тиіс. Аттың өкпесін тепкілей, қамшылай беру – әбестік, әрі үлкен айып. Қазақтың халық педагогикасында ойында көп орын алады. Халық болашық ұрпағын шыныққан, ойлы, сергек етіп тәрбиелеу үшін ойынның алуан түрін ойлап шығарған. олардың спорттық ойындар, миды шынықтыратын, яғни ой жүйесін дамытатын ойындар, еңбекке, өнерге баулитын ойындар деп бірнеше топқа бөлуге болады. Спорттық ойындардың түрлері өте көп, солардың ішінен көкпар,ғ аударыспақ, алтыбақан, тоғыз құмалақ, ақсерек – көксерек, қавшпа доп, қақпа доп сияқты ойындарды атап көрсетуге болады.

Көкпар – шынықтыру тәрбиесінің ұлттық мәйегінің бірі. Көкпардың мара көкпар, дода көкпар т.б. түрлері бар. Мәреден сөреге дейін алдырмай барып, мәреге көкпарды қайтіп әкелген жігіт жеңіске жетеді. Ал дода көкпарда кімнің аты күшті, өзі балуан әрі батыр болса, көкпардан доданы үзіп алып шығып, белгіленген мәресіне қарай алып қашады да, діттеген жеріне жеткізеді.

Аударыспақ – ер азаматтың атқа шауып, күш сынасудағы артықшылығын көрсететін халықтық ойын.

Найзаласу, жамбы ату – ер жігіттің күш – қуатын арттырып, ептілігі мен мергендігін қалыптастырады. Әсіресе, ат үстінде найзаласу жарысы асқан шеберлік пен балуандылықты қажет етеді. Әділ қазылар алқасы мен төрешгілер ұлттық шынықтыру жарыстарының ережелерін қатаңсақтауды талап етеді.

Қыз қуу – жігіттің жігерлігін, батылдығын, атбегілік өнері мен еңбегін сынайтын дәстүрлік ойын. Бағзы заманда қызға үйленбек болған жігіттің батылдығы мен күші, ептілігі мыналып, сыннан мүдірмей өткен жігітке “енді қызды қуып жетсең, қалыңдығың болады” деген талап қойылған. Сол талапты да мүлтіксіз орындау үшін жігіт атын сайлап, атпен шабу өнерін жетілдіре түскен.

Тоғыз құмалақ – ойлау жүйесін дамытатын ұттық ойын. Ойын үшін арнайы тақта жасалынады. Тақта 18 ұя, 2 қазан 162 құмалақ дайындалып, әрбір ойыншыға 81 ден бөлінеді, әр ұяға 9 дан келеді. Алғашқы жүрісті кім бастайтындығы жеребі бойынша шешіледі. Жүріс кезегі тиген ойыншы өзінің кез – келген отауына бір құмалақ қана қалдырып, қалғанын қолына алып, солдан оңға қарай жүреді. Екі жақтың отыруына құмалақтар бірдей түседі. Ең соңғы құмалақ түскен қарсы жақтың ұясындағы құмалақ жұп болса (10,12,14,20) сол ұя босатылады да, құмалақ жүргізуші жақтың қазанына салынады. Ал жүргізушінің соңғы құмалағы өз ұясына түссе, ол алынбайды. Келесі жүріске мүмкіндік алған қарсы жақ уақ санды құмалағы бар ұясына, өзінің соңғы тасын

салып, ұпайды өз қазанына түсіруге әрекет жасайды.

Алтыбақан –қазақ халқының дене шынықтырып, көңілкөтеру үшін шығарған ұлттық ойыны. Алты бақанды сырықтың екі басына үш-үштен қосақтап бай лап,бақанның арша тармағын сырыққа кигізеді. Алта бақанды құрастырып болғаннан кейін , оның екі басынан үш қатар арқан байлайды. Арқанның екеуі бір деңгейде , үшіншісіюлардан 40-50см төмен тұрады.Бір деңгейде байланған екі арқанға қыз бен жігіт қарама-қарсы отырады да, төменірек байланған арқанға аяқтарын тірейді. Бұларды бір адам тербетеді.Алтыбақанда тербеліп отырған екі адам қосылып ән салу тиіс. Алтыбақан ертедегі ауыл өмірінде жастардың кешкілікте бас қосып,халық аспаптарының сүйемелдеуімен ән салатын, айтысатын көңіл көтеретін ойын-сауығы болған.Алтыбақан ойынын жаңаша өнер жарысы ретінде жақсы безендіріп, мазмұнды, мәнді де сәнді өткізуге болады.

Ақсүйек бағдарлық сезімді дамыту үшін, денені шынықтыру үшін шығарған ұлттық ойын. Айлы түнде ойналады. Ойын бастаушы ойыншыларды екі топқа бөліп, кезегіне қарай ақ сүйекті (көбіне жылқының бақай сүйегін) алысқа лақтырады. Екі топтан ең бағдаршыл, қырағы ойыншы ақ сүйекті тауып алып қашып, қарсыласы тартып алмаза, сөреге жеткізеді. Қайсы топ сөреге ақ сүйекті көбірек әкелсе сол жеңеді. Егер ақ сүйекті тапқан ойыншы өзінің жүйріктігі мен күшіне сенбесе, одақтасына беріп жібереді. Жүгіріп ойнайтын ойын болғандықтан ақ сүйек денені шынықтырады, шапшаңдыққа, батылдыққа тәрбиелейді.

Дене тәрбиесі бүгінгі күннің басты тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруды талап етеді. Ұлттық ойындарды, халықтық педагогиканы дене шынықтыру сабақтарында тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Әдебиеттер:

1. К.Бержанов, С.Мусин. Педагогика тарихы. — Алматы: Мектеп, 1972.
2. Е.Сағындықов. Ұлттық ойындарды тәрбие жұмысында қолдану. — Алматы, 1992.
3. К.Сейталиев. Тәрбие теориясы. — Алматы, 1986.
4. Ж. Қоянбаев, Р.Қоянбаев. Педагогика. — Алматы, 1998.
5. Савин Н.В. Педагогика. — Алматы, 1983.

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.