

## Оспанкулов Е.Е.а, Кунай С.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

# ҚАЗІРГІ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ИДЕЯЛАРЫ ТҰРҒЫСЫНАН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ӨЗІРЛЕУ ТӘСІЛДЕРІ

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кунай Серік

## Қазіргі қазақ ұлттық идеялары тұрғысынан дене жаттығуларын өзірлеу тәсілдері

**Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру жаттығуларының, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының біз үшін үйреншікті, дене шынықтыру пәні бойынша қалыптасқан дағды сияқты көрінетіні соншалық, оның белгі-бедерінде ата-бабамыздың ұрпақтың амандығын, саулығын, құрыштай шыныққан болуын көксеген аманаты ерекше танылды. Ал жалпы дамыту жаттығуларды арнайы жүйеге келтірген мемлекеттердің өздеріне керекті тұлғаны қалыптастыруды көздеген әлеуметтік-саяси мақсаттарын байқамыз. Дене шынықтыру жаттығулары, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары, адамның еңбек, тұрмыстық, әскери қызметтеріндегі қозғалыс пен іс-әрекет негізінде қалыптастырылғаны белгілі. Сол жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, ауыр бұйымдарды көтеру, жүзу сияқты қозғалыс пен іс-әрекет түрлері белгілі бір шартты элементтерге айналдырылып, соңынан оларды орындаудың әдістері жинақталып, тұтас бір гимнастикалық жаттығуларының жүйесіне түсірілгені сипатталады. Ұлттық жалпы дамыту жаттығуларының арнайы жүйесін қалыптастыру – зерттеу жұмысымыздың тікелей нысаны болмаса да, бұл ретте, балалардың ден қозғалысының, қимыл-әрекеттерінің дамуында ұлттық ақыл-ой қызметінің де орны баяндалған.

**Түйін сөздер:** жалпы дамыту жаттығулары, өзбетімен орындау дағдылары, ұлттық жалпы дамыту жаттығулары, арнайы жүйе, ұлттық ақыл-ой.

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кунай Серік

## Подходы к разработке физических упражнений в контексте современных казахских национальных идей

**Аннотация.** В статье рассматривается связь нынешней физической подготовки с наследием наших предков. Хотя физическая подготовка, включая упражнения общего развития, кажется нам обычным, хорошо зарекомендовавшим себя навыком физического воспитания, она подчеркивает наследие наших предков, которые стремились к благополучию, здоровью и силе своих потомков. А из специальной систематизации упражнений общего развития мы видим социально-политические цели государств, которые стремятся сформировать нужного им человека. Известно, что физическая подготовка, в том числе общеразвивающие упражнения, формируются на основе движения и действий в человеческом труде, домашней, военной службе. Эти типы движений и действий, такие как бег, ходьба, прыжки, метание, поднятие тяжелых предметов, плавание, характеризуются тем, что они преобразуются в определенные условные элементы, а затем способы их выполнения суммируются в систему гимнастических упражнений. Хотя формирование особой системы национальных общеразвивающих упражнений не является прямым объектом нашего исследования, описана роль национального менталитета в развитии физического движения детей.

**Ключевые слова:** общеразвивающие упражнения, навыки самостоятельного выполнения, национальные общеразвивающие упражнения, специальная система, национальный менталитет.

Ospankulov Ernar Yerlanovich, Kunai Serik

## Approaches to the development of physical exercises in the context of modern Kazakh national ideas

**Abstract.** In this article, we consider the psychological basis for the development of independent skills of primary school students through developmental exercises as one of the important aspects of our study. It is known that the development of independent skills of primary school students through developmental exercises after they are mastered by a child is an effective means of improving physical education and upbringing. Also in the article we are talking about the core of the methodology for developing independent skills of primary school students through developing exercises, and for this it is very important to study physiological, psychophysiological, psychological theories. Also, special attention is paid to the fact that for the independent implementation of general developmental exercises it is important to form willpower, motivation and to solve these problems in the study, factors were identified. When analyzing the works of psychologists, a number of important points were identified, such as the basis of physical culture and upbringing that the child uses in life is formed at this age, also in this period of the child's development, the culture of basic components is well absorbed, and these basic components are a rich arsenal of physical personal health.

**Key words:** general developmental exercises, independent work skills, psychological characteristics, primary school students, child development and skills formation.

**Кіріспе.** Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті-Елбасы Н.Ә.Назарбаев өзінің «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» [1] атты мақаласының логикалық жалғасы іспетті болған «Ұлы Даланың жеті қыры» [2] мақаласында: «Біздің жеріміз материалдық мәдениеттің көптеген дүниелерінің пайда болған орны, бастау бұлағы десек, асыра айтқандық емес. Қазіргі қоғам өмірінің ажырамас бөлшегіне айналған көптеген бұйымдар кезінде біздің өлкемізде ойлап табылған. Ұлы даланы мекен еткен ежелгі адамдар талай техникалық жаңалықтар ойлап тауып, бұрын-соңды қолданылмаған жаңа құралдар жасаған. Бұларды адамзат баласы жер жүзінің әр түкпірінде әлі күнге дейін пайдаланып келеді. Көне жылнамалар бүгінгі қазақтардың арғы бабалары ұлан-ғайыр Еуразия құрлығындағы саяси және экономикалық тарихтың беталысын талай рет түбегейлі өзгерткені туралы сыр шертеді», – деп көрсеткені белгілі.

Бұл сөздердің өмірдің барлық саласына қатыстылығы тұрғысынан қарайтын болсақ, үйреншікті сияқты болатын **дене шынықтыру жаттығуларының** түп-тамыр табиғатында да ата-бабаларымыздың интеллектуалдық ой еңбегінің жемісі танылар еді.

Дене шынықтыру жаттығуларының, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының біз үшін үйреншікті, дене шынықтыру пәні бойынша қалыптасқан дағды сияқты көрінетіні соншалық, оның белгі-бедерінде ата-бабамыздың ұрпақтың амандығын, саулығын, құрыштай шыныққан болуын көкसेген аманаты ерекше танылар еді. Ал жалпы дамыту жаттығуларды арнайы жүйеге келтірген мемлекеттердің өздеріне керекті тұлғаны қалыптастыруды көздеген әлеуметтік-саяси мақсаттарын көрер едік.

Дене шынықтыру жаттығулары, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары, адамның еңбек, тұрмыстық, әскери қызметтеріндегі қозғалыс пен іс-әрекет негізінде қалыптастырылғаны белгілі. Сол жүгіру, жүзу, секіру, лақтыру, ауыр бұйымдарды көтеру, жүзу сияқты қозғалыс пен іс-әрекет түрлері белгілі бір шартты элементтерге аналдырылып, сонынан оларды орындаудың әдістері жинақталып, тұтас бір гимнастикалық жаттығуларының жүйесіне түсірілді.

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) – мектеп оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығулары жүйесінің ішінде аса маңызды орынға ие болады. Өйткені ЖДЖ – барлық жаттығуларды іргетасы сияқты болып табылады. ЖДЖ – оқушылардың ағзасы жан-жақты даму-

ына, өз қозғалыс-әрекеттерін реттеп, басқарып отыруына, денсаулықтары мықты болуына, тән саулығын мәдениеттілікпен байланыстыра сақтай білуіне қажетті жаттығулар. Оқушыларға арналған ЖДЖ – қол, аяқ, дене, мойын және тәннің басқа да бөлшектері үшін арнайы жинақталып жүйеленген қозғалыстар.

**Зерттеу материалдары мен әдістері.** Өскелең жас ұрпақтың дене тәрбиесін арнайы ойластырылған жүйе негізінде қалыптастыру – ерте заманнан келе жатқан тәрбиелік үрдіс. Б.М. Досқараевтың [3, б.18], Х.Баймурзиннің [4, б. 21], Т.Ш. Қуанышов [5, б. 56], Е.Сағындықов [6, б. 42], Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н. [7, б. 68], М.Т. Таникеевтің [8, б. 43], М.А. Гадимбейлидің [9, б. 32] т.б. көптеген ғалымдардың жүргізген түркі халықтарының жас ұрпақтың дене тәрбиесіне қатысты зерттеулеріне сүйенсек, ата-бабаларымыздың жалпы дамыту жаттығулары жүйесін батыр тұлға қалыптастырудың іргетасы ретінде қарастырғанын көруге болады.

Қазақ халқының, барлық басқа түркі халықтары сияқты, қоғамында орныққан, практикалық қажеттіліктеріне орай қалыптасқан өзіндік әдет-ғұрыптарының, өмір сүру тәсілдерінің жас ұрпақтың денесін шынықтыру ғұрыптарымен тікелей байланысты болғанын айта келе, ғалымдар ол нормалардың кейін арнайы оқыту жүйесіне айналғанын көрсетеді.

Жалпы дамыту жаттығуларының тарихи жолын Б.М. Досқараев зерттеген логикалық желімен тығыз байланыста қарайтын болсақ, ұлттық болмыстың қайратты қазанда құрыштай қайнаған кездерін көреміз. Олардың шартты түрде келесідей атап көрсетуге болады деп ойлаймыз:

Сақ дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Түркі қағанаты дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Қазақ хандығы құрылған дәуірдегі – Керей хан мен Жәнібек хан дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Қасым ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Есім ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Өз Тәукенің дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Абылай ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Ы.Алтынсарин ағартушылық қызмет еткен жылдардағы жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

*Ресей патшалығы қоластындағы* Қазақстан мектептеріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

*Кеңестік дәуірдегі* (1917-1991 жылдар) жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Тәуелсіз Қазақстан білім беру жүйесіндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Жалпы дамыту жаттығуларының қазақы ұлттық жүйесін осы тарихи жолмен байланыстыра түзуіміз керек. Осы айтылғандармен қатар, қазақтың фольклорында көрініс тапқан қаншалықты жалпы дамыту жаттығулары жинақталуы керек.

Түркі әлеміндегі дене шынықтыру жаттығуларын фольклор әлемінен зерделеуде, ғалымдар көрсеткендей, ертегілер, батырлар жыры, халықтың тұрмыс-салт жырлары, аңыз-әфсана, хикаяттарды зерттеу нысанамыздың фокусынан өткізе талдауымыз керек.

**Зерттеу нәтижелері.** Қазіргі мектептегі қазақтың жас ұрпағына кеңестік дәуірдің құлдық санасын қалыптастыруға көмектесетін дене шынықтыру жаттығуларын қайтадан қолдана бермей, оның орнына әрдайым ата-бабамыздың рухани қуаттылығын көрсететін дене шынықтыру жаттығуларын жүйеге келтіруге тиіспіз. Ол үшін түркілік, қазақы батырлар жырын, аңыздар мен хикаяттарды, фольклорлық материалдарды осы тұрғыдан терең де жіті зерделеп, жалпы дамыту жаттығуларының әрбір элементін моншақтай теріп ала білуіміз керек. Онсыз ұлттық тәрбие мен рухани жаңғыру процесі толыққанды болмайтыны белгілі. Тән мен жанның біртұтас бола келе, бір мақсатқа, бір бағытқа қарай дамып-жетілуі керек екені белгілі. Ал қазіргі қолданыстағы көптеген жалпы дамыту жаттығуларының элементтері

еуропалық, славяндық, патшалық ресейлік, кеңестік мақсатқа керек адам тәрбиелеу үшін жүйеленген жаттығуларының элементтері екенін ұмытпауымыз керек.

Келесі материалдардың мазмұнын филологиялық қана емес, дене шынықтыру пәні тұрғысынан да талдап қарастыруды ұсынамыз: «Ергенеқон»; «Аттила» – «Еділ патша»; «Ер Төстік»; «Қорқыт Ата кітабы»; «Алпамыс батыр»; «Көроғлы»; «Қамбар батыр»; «Қобыланды батыр»; «Ер Тарғын»; «Еспенбет батыр»; «Өтеген батыр»; «Нарқыз»; «Қарабек жыры»; «Қырымның қырық батыры»; «Дотан»; «Құбығұл»; «Құламерген»; «Жомерген»; «Едіге батыр»; «Сұраншы батыр»; «Батыр Бекет»; «Ер Сайын»; «Арқалық батыр»; “Батыр Бекет” т.б. Сонымен бірге, қарастырылатын фольклорлық материалдар қатарында лиро-эпостық жырлар мен ертегілерді, аңыздарды қосуға болады.

Қазақ ертегілеріндегі Қара батыр, Ер Төстік, Керқұла атты Кендебай т.б. батыр кейіпкерлердің де дене шынықтыру жаттығуларының элементтерін терең талдау арқылы танып алу керек. Бұл бағыттың аясын кеңейте қарастыратын болсақ, қырғыз, өзбек, әзірбайжан, түрікмен, түркі, алтайлықтар, ноғайлар мен қарашай-балқарлардың, қырым татарларының т.б. фольклорларын ортақ түркі қазынасы ретінде қарастыруымыз керек.

Шындығына келгенде, фольклорлық мұра – тек филологиялық материал емес. Олар – ата-бабамыздың өмірінің, тарихы мен мәдениетінің қазынасы болғандықтан, олардың ұрпақты тәрбиелейтін дене шынықтыру жаттығуларының қоры болуы да әбден ықтимал. Мысалы, «Қобыланды батыр интерпретациясы көрсетілген» жырынан мына үш үзіндіні қарастырайық:

1-кесте – Қобыланды батыр жырынан үзінді

<p>Қобыландыны барған соң, Естеміс ерің баулайды. Күнде киік аулайды, Кездесе жауын жаулайды. Жылқыда жатып Қобыланды Екпіні оттай қаулайды, Қаршығасы қолында, Құмай тазы соңында, Көрсө киік заулайды.</p>	<p>Қобыландыдай төрені: «Қазақтың ері келді», – деп, Көктім аймақ патшасы Кезекті бұған береді, Кәміл пірлер жебеді. Қолына алып толғанып, Қозы жауырын жебені Ат үстінен шіреніп, Сонда тұрып тартады. Кәміл пірлер сенгені, Құрулы бақан басында Ай астында теңгені. Екі бөліп ұшырды</p>	<p>Төсекте жатып Қызыл ер Қобыландыны көреді. «Аяғыммен күрес», – деп, Бір аяғын береді. Алпыс құлаш ала арқан Қызыл ердің ілулі Босағада тұр еді. Іліп алып аяққа, Мініп алып торы атқа, Дүрілдетіп жөнелді. Қызыл ерді сүйретті, Сүйреткі қылып үйретті.</p>
--	---	--

Он төрт жастағы Қобыланды осындай ерекше күйге жетуі үшін, онымен Естеміс батырдың жасаған дене шынықтыру жаттығуларының ересен болуы әбден мүмкін.

Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Ұлы Даланың жеті қыры» мақаласында: «Біздің ата-бабаларымыз қоршаған ортамен етене өмір сүріп, өздерін табиғаттың ажырамас бөлшегі санаған [10, б, 5]. Бұл басты тұрмыс қағидаты Ұлы даланы мекендеген халықтардың дүниетанымы мен құндылықтарын қалыптастырды. Өз жазуы мен мифологиясы бар Қазақстанның ежелгі тұрғындарының озық мәдениеті болды. Олардың мұрасының жарқын көрінісі, көркем болмысы мен рухани байлығының айшықты белгісі – «аң стилі» өнері. Жануарлар бейнесін тұрмыста пайдалану адам мен табиғаттың өзара байланысының символына баланып, көшпенділердің рухани бағдарын айқындап отырған», – деп жазады. Біз Елбасының осы терең ойының дене шынықтыруға да қатысы бар деп санаймыз.

«Аң стилі» – тек өнерде ғана емес, әсіресе, аң стилін дене мәдениетін қалыптастыруда, дамытуда, жетілдіруде қолданылған жаттығулар жүйесімен де тікелей байланысты бағыт болуы мүмкін. Аң стилін жоғары деңгейге жеткізуде аңның қозғалыс әрекет түрлерін де бабаларымыз өмірдің барлық салаларында, атап айтқанда, тұрмыста, соғыс өнерін игеруде, спорттық жарыс түрлерінде үйренген, қолданғаны анық.

Ол жаттығуларға тән болатын қозғалыс түрлері мен қимыл-әрекеттердің, көп жағдайда, «шығыс күрес өнері» атауымен қытайлық, жапондық, тайлық т.б. болып кетуі де ықтимал. Олай деуге себеп – мәдениеттің сан түрін жоғары дәрежеге жеткізген сақ бабалардың дене мәдениетіне қатысты ештеңе жасамауы мүмкін емес, олардың тарих көлеңкесінде қалғаны анық.

Қазіргі қолданыстағы жалпы дамыту жаттығулары алатын болсақ, олардың, негізінен, еуропалық жүйелерден келгенін, және кеңестік дәуірдің пролетарит пен шаруа дайындауға қажетті жүйесін қалыптастырғанын ғалымдар еңбектерінде көрсетеді.

Ұлы Абайдың мына өлеңін қарастырсақ, оны тек әдеби мұра деп санауға келмейтінін анық түсінеміз. Ол – рухани, ақыл-ой және дене мәдениетін қатар алып жүрген адам ғана «ТОЛЫҚ АДАМ» деңгейіне жетеді деген алып ойын қысқа да нұсқа, әр буыны мен әр сөзінде даналықпен өрілген жол етіп көрсеткен.

Әуелде бір суық мұз- ақыл зерек,  
Жылытқан тұла бойды ыстық жүрек.

Тоқтаулылық, талапты шыдамдылық, —  
Бұл қайраттан шығады, білсең керек.  
Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,  
Сонда толық боласың елден бөлек.  
Жеке-жеке біреуі жарытпайды,  
Жол да жоқ жарыместі “жаксы” демек.

Бұл жерде «ҚАЙРАТ» деген сөздің жай қара күш емес, дене мәдениетінің жалпы адам мәдениетінің бір бөлшегі ретінде гармониялықпен үйлескен бірлігін көреміз.

«Толық адам» идеясы туралы философтар, филологтер, психологтер, педагогтер көп пікір айтып, өзара айтысып жатады. Ал дене мәдениетін қалыптастырушы мамандар бұл тұста көбіне шет қалып жа тады.

Шындығында, ЖДЖ –жалпы дамыту жаттығулары – қарапайым сияқты көрінгенімен, олар – қандай да бір жүйенің іргетасын қалайтын негізгі элементтер. Мейлі ол – спорт саласының бағыты болсын, мейлі ол – спорттық емес мамандықтың иесі болсын, мейлі ол – жай ғана адам болсын. Барлығының ақыл-ойы мен рухани дамуына жалпы дамыту жаттығуларының адамгершілік ұранымен бірігіп, үйлескенде ғана ұлттық болмысымызды сақтаймыз және дамытамыз. Одан барып, жалпыадамзаттық дене мәдениеті жүйесімен сабақтасып, жалпыадамзаттық мәдениетке ілігеміз деп санаймыз.

Біздің ойымызша, бастауыш сынып оқушыларына арналған ЖДЖ жүйесінде, кемдегенде, 7 түрлі ұлттық ойын немесе ұлттық спорт, ұлттық тұрмыс-тіршілік, ұлттық өнердің элементтерін орнықтыруымыз керек.

Елбасының «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» және «Ұлы Даланың 7 қыры» мақалаларының дене шынықтыру сабақтарына енуі нақты мәселені шешумен көрінуі тиіс. Осы бағытта, дене шынықтыру мұғалімдерінің әріптестеріміздің креативтік-шығармашылық тәжірибелері рухани жаңғырумен, ақыл-ойдың жаңғыруымен бірге, жас ұрпақтың қайратын дамытатын ұлттық жаттығу жүйесін қалыптастыру бағытында жинақталса деп үміттенеміз. Өйткені қазақтың Батырларының күш-қайраты олардың рухани және ақыл-ойларының тазалығымен, Отан, Ел, Туған жер, Адамгершілік деген идеалдар арқылы ғана күшейіп отырған. Сонда, қазіргі кездегі қазақ мектептеріндегі дене жаттығуы жүйелерінің тек біржақты, яғни тек денені дамытуға бет алып кетпеуін, сонымен бірге әр түрлі ұлттық жаттығудың бір элементін алып, жүйесі, жай ғана жинақталынған эстетикалық жаттығуларды орындату арқылы

оқушыларымыздың денесіне еш пайдасыз, тіпті жүктүсіруіміз мүмкін екенін де ойлауымыз керек. Оқушыларымыз – Қазақстан Республикасының азаматы, елдің болашақ тізгін ұстайтын азаматтары. Сондықтан еліміздің жас ұрпақты дамыту бағыттарымен бір қатарда жүруіміз керек.

Барлық уақытты жас ұрпақтың рухани, интеллектуалдық және дене тәрбиесі бір тізгінде ұсталынып келгені белгілі.

Әрине, мемлекеттік білім беру стандартының мазмұнында барлығы осылай айтылып, қамтылған. Десек те, ұлттық жаттығу көріністерінің жүйесі жасалмағандықтан, со-

нымен бірге бастауыш сыныптан бастап ЖДЖ жүйесінің мазмұны еуроалдық, кешегі өткен кеңестік, тіпті сандаған мемлекеттердің жүйесінен алынғандықтан, рухани дамуы бір жақта, дене дамуы екінші жақта, ал интеллектуалдық дамуын компьютер мен телефонды толтырып шығаратын елдер басқарып кетуі ғажап емес.

Біздің тарапымыздан ұсынылатын осы бағыттағы ұлттық жалпы дамыту жаттығулар, қазіргі кезде талдану үстінде. Бірақ, жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне қазақ ұлттық жаттығулар элементтерін келесі бастаулардан алу керек деп ойлаймыз.

2-кесте – Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) жүйесін жасаудың ұлттық бастау көздері

Ұлттық бастау көздері Сыныптар	Бірінші сынып	Екінші сынып	Үшінші сынып	Төртінші сынып
Әскери дайындық жаттығулары элементтері	Адырна тарту элементтері	Ақберен ұстау элементтері	Атпа найза ұстау элементтері	Алдаспан ұстау элементтері
Атқа міну мәдениеті элементтері	Атқа мініп, секіріп түсу элементтері	Ырғу және қарғу элементтері	Кедергілерден секіру элементтері	Ат үстінде (отырып, тұрып) шабу элементтері
Аңшылық және «аң стилі» элементтері	Қыранның қанат қағып ұшуын бейнелейтін элементтер	Аңшы иттердің (құмай тазы) жүгіруін бейнелейтін элементтер	Барыстың қозғалыс-қимылын бейнелейтін элементтер	Сұңқардың ұшуы мен қонуын бейнелейтін элементтер
Ұлттық ойын элементтері	«Сақина салу» ойыны элементтері	«Асық лақтыру» ойыны элементтері	«Арқан тарту» ойыны элементтері	«Ордағы қасқыр» немесе «Теңге ілу» ойыны элементтері
Ұлттық тұрмыс-тіршілік элементтері	Қамшы ұстау элементтері	Егін ору элементтері	Диірмен тарту элементтері	Тары түю элементтері
Би және ұлттық аспаптарда ойнау өнері элементтері	«Айгөлек» биі. «Қара жорға» биі элементтері. Сыбызғы тарту элементтері.	«Қамажай» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Қобыз тарту элементтері.	«Мерекесі» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Дабыл қағу элементтері.	«Мерген» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Домбыра тарту элементтері.

Ұлттық жалпы дамыту жаттығуларының арнайы жүйесін қалыптастыру – зерттеу жұмысымыздың тікелей нысаны болмаса да, бұл ретте, балалардың ден қозғалысының, қимыл-әрекеттерінің дамуында ұлттық ақыл-ой қызметінің де орны болатынын түсініп, осындай тақырыпқа мақала жазу жөн деп ойладық. Өйткені қазақстандық оқушылардың, оның ішінде бастауыш мектеп оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауында табиғилық, ұлттық қимыл-қозғалыстар болуы – әбден заңды мәселе. Балаларға арналған

жалпы дамыту жаттығулары туралы түсініктің сонау ежелгі заманнан бергі қарастырылу траекториясын зерделей келе, рухы күшті патриот азамат қалыптастыру бастауыш сыныпта интеллектуалдық дамытумен бірге, ұлттық дене жаттығуларын орындаумен де байланысты екенін анықтадық. Солардың бірнешеуін атап көрсетуге болады.

Айталық, діни жүйелерде өзіндік жалпы дамыту жаттығулары белгілі. Ал білім беру, оқыту жүйесінде қолданылатын арнайы ЖДЖ жүйелерін Мартин Лютер, Иеро-

ним Меркурлиалис (XV-XIV ғғ.) бастаса, Ян Амос Коменскийдің еңбектері жаттығулардың жүйеленуіне дидактикалық негіз қалаған. Оның ізімен Франсуа Рабле, Песталоцци, Жан-Жак Руссо өз еңбектерінде жүйелі жаттығулардың оқушылар үшін маңыздылығын атап көрсеткен.

Ал ХУІІІ ғасырдың аяғында неміс оқытушылары Г.Фит пен И.Гутс-Мутс жасаған жаттығулар жүйесі толыққанды жүйеге айналды. Бұл ретте сокольдік Мирослав Тырш жасаған жаттығулар жүйесінің халықтың азаттық күреске керекті қайраткерлер дайындау қажеттілігінен туғанын атап кету керек. Ресейлік жаттығулар жүйесі А.В. Суворовтың, К.Д.Ушинскийдің есімімен байланысты басталса, негізін қалаған П.Ф. Лесгафт [11, б. 39] болып табылады. Оның жүйесінің әлі күнге өміршең болу себебі – оның ерекшелігінде. Яғни жалпы дамыту жаттығулары – белгілі бір дағдыларды қалыптастыруды емес, тұлғаның гармониялық жан-жақты дамуына себепкер болуы керек деген идеясы.

Кеңестік дәуірде, негізінен жаттығулардың мазмұнында жұмысшы тап пен шаруа табын дене жағынан дамытуға арналғаны белгілі.

Негізінде, қазақ ұлттық жаттығуларында оқушыларға белгілі бір кәсіпті үйретуді көздемейміз. Тектілік тұрғыдан қарайтын болсақ, оқушының ата-бабасынан қалған интеллектуалдық мұраның дене жаттығуларымен біртұтастықта берілетіні белгілі. Сондықтан атқа міну мүкін болмаса да, элементтерін игеру

керектігіне шұба келтірмеу керек [12, б. 57]. БАҚ құралдары Қытай еліндегі Алтай өлкесінде мектептерде атқа мінуді үйрететін арнайы сабақтар енгізілгенін хабарлайды. [13 б. 22]

Осымен қатар, ұлттық билердің де өзіндік ерекшелігі мол. Өйткені туған жердің климаты, флорасы мен фаунасына орай, адамда музыкалық қабылдау ерекшеліктері дәл сол түйіскен нүктеге лайықты дене қозғалысының әуенге лайық болуын қажет етеді. Сондықтан да ұлттық билердің ерекшеліктері ұлттық әуенге сәйкес келеді.

Оған қоса, ұлттық бидің денсаулықты сақтау, аурудың алдын алу, әсіресе, психосоматикалық ауруларды болдырмау қасиеттері көп жазылып келеді. Осы тұрғыда, ұлы Сократтың биді өте жақсы билегенін, ал Аристотельдің бидің адамдардың мінез-құлқын, ішкі жан-дүниесін, әрекетін көрсететін таза ырғақтың көрінісі болатынын, себебі би қимылдары туар кезде ырғақтық сурет әдетте оны туғызған сезім күйіне сәйкес екендігін айтқан сөздерін келтіру орынды болады деп ойлаймыз.

Ойымызды жинақтай келе, бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің ұлттық бастау көздерден элементтер енгізіп, рухани жаңғырудың түп тамырын дұрыстауға кірісетініне және солай болып та жатқанына сенеміз. Мақалада осы бағыттағы ойымызды ортаға салу мақсаты көзделгендігін тағы да атап кетеміз.

## Әдебиеттер

- 1 Назарбаев Н.Ә. «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру». 12 сәуір, 2017 жыл. «Егемен Қазақстан».
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Ұлы Даланың жеті қыры». 21 қараша. 2018 жыл «Егемен Қазақстан».
- 3 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане. – Алматы, 2009. – 226 с.
- 4 Баймурзин Х.Х. Тюркская народная педагогика физического воспитания. – Автореферат на соискание ... доктора пед. наук. – Казань, 2001. – 26 с.
- 5 Куанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау. Автореф. дисс.пед.ғыл. канд.13.00.01. Алматы, 1992. – 24 б.
- 6 Сағындықов Е. «Қазақтың ұлттық ойындары». – Алматы: Рауан, 1991. – 144 б.
- 7 Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спорттың топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы. – Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Ғылыми-теориялық журнал. №1 (51)2018. – Б. 34-40.
- 8 Таникеев М.Т. Мир народного спорта.- Алматы: Санат, 1998. – 285 с.
- 9 Гадимбейли М.А.Гызы. Вопросы физического воспитания в азербайджанском фольклоре (на основе нахч.фольклора) // Известия высших учебных заведений. Поволжский район. №3(31) 2014. – 234 с.
- 10 Назарбаев Н.Ә. «Ұлы Даланың жеті қыры». 21 қараша. 2018 жыл «Егемен Қазақстан». – 5 бет.
- 11 Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. – М.: ФиС, 1987. – 359 с.
- 12 Атқа салт міну кезеңінің ережесі. UIPM EPEJECI. <http://pentathlon.kz/kk>
- 13 Алтайда атқа міну сабағы мектеп бағдарламасына енгізілді – Шетелдегі қазақтілді БАҚ-қа шолу – Мәтін: электронды // [inform.kz](http://inform.kz) : [сайт]. – URL: [https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasy-na-engizildi-sheteldeg-i-kazak-tildi-bak-ka-sholu\\_a3577034](https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasy-na-engizildi-sheteldeg-i-kazak-tildi-bak-ka-sholu_a3577034) (өтініш берілген күні: 07.10.2021).

References

- 1 Nazarbaev N.Ə. «Bolashaqqa көзқарас: ruhani zhaңғуу». 12 säuir, 2017 zhyl. «Egemen Қазақстан».
- 2 Nazarbaev N.Ə. «Ұлы Dalanuң zheti қуру». 21 қараша. 2018 zhyl «Egemen Қазақстан».
- 3 Doskaraev B.M. Istoriya fizicheskoy kul'tury v Kazahstane. – Almaty, 2009. – 226 s.
- 4 Bajmurzin H.H. Tyurkskaya narodnaya pedagogika fizicheskogo vospitaniya. – Avtoreferat na soiskanie ... doktora ped.nauk. – Kazan', 2001. – 26 s.
- 5 Kuanyshev T.SH. Bolashaq дене tәrbiesi mұғalimderin ұлттық оjн қырaldary аркyлы dayarlau. Avtoref. diss.ped.fyl. kand.13.00.01. Almaty, 1992. – 24 b.
- 6 Saғындықов E. «Қазақтuң ұлттық оjндary». – Almaty: Rauan, 1991. – 144 b.
- 7 Alimhanov E., Kelgenbaev E., Вақаев B., ZHartybaev A., Bajzakova N. Қазақтuң ұлттық halық оjндary мен sportyn тоptau, zhүjeleudің teoriyalуқ қalyptasuy. – Dene tәrbiesinің teoriyasу мен әdistemesi. Fylymi-teoriyalуқ zhurnal. №1 (51)2018. – B. 34-40.
- 8 Tanikeev M.T. Mir narodnogo sporta.- Almaty: Sanat, 1998. – 285 s.
- 9 Gadimbejli M.A.gyzy. Voprosy fizicheskogo vospitaniya v azerbajdzhanskom fol'klore (na osnove nahch.fol'klora) // Izvestiya vysshih uchebnyh zavedenij. Povolzhskij rajon. №3(31) 2014. – 234 s.
- 10 Nazarbaev N.Ə. «Ұлы Dalanuң zheti қуру». 21 қараша. 2018 zhyl «Egemen Қазақстан». – 5 s.
- 11 Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detej shkol'nogo vozrasta // Lesgaft P.F. Izbrannye trudy / Sost. I. N. Resheten'. – M.: FiC, 1987. – 359 s.
- 12 Atқа salt minu kezenuің erezhesi. UIPM EREZHESI. <http://pentathlon.kz/kk>
- 13 Altajda atқа minu sabағу mektep bagdarlamasyna engizildi – SHetelдегі қазақтildi БАҚ-қа sholu – Mәtin: elektrondy // inform.kz: [sajt]. – URL: [https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasyna-engizildi-shetelдегі-kazak-tildi-bak-ka-sholu\\_a3577034](https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasyna-engizildi-shetelдегі-kazak-tildi-bak-ka-sholu_a3577034) (өtinish berilgen қyні: 07.10.2021).

<p><b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b></p> <p><i>Оспанкулов Ернар Ерланович – доктор PhD кафедры начальной военной подготовки e-mail: ernar_erke@mail.ru</i></p>	<p><b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b></p> <p><i>Оспанкулов Ернар Ерланович – бастапқы әскери дайындық кафедрасының PhD докторы e-mail: ernar_erke@mail.ru</i></p>	<p><b>The Author for Correspondence (The First Author)</b></p> <p><i>Ospankulov Ernar – PhD Doctor of the Department of Primary Military Training e-mail: ernar_erke@mail.ru</i></p>
--	---	--