

ҰЛТТЫҚ САЛТ-ДӘСТҮРДІҢ НЕГІЗІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ІЗГІЛІК ПЕН АДАМГЕРШІЛІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ

Б.М.Мақсутов, Е.М.Сайдаков -

сауықтыру дене мәдениеті кафедрасының оқытушылары

Адамның жеке басының қалыптасып, саналы еңбек ететін азамат болып өсуі үшін жан тәрбиесі мен тән тәрбиесі қатар қажет. Жан тәрбиесінің өзі тән тәрбиесінен туындайтын көзқарас. Осыны екі ауыз сөзбен топшылаған ата – бабамыз “Тәні саудың – жаны сау” деп қоғамдағы рухани байлықты игеру үшін тән тәрбиесінің дұрыс болуын қалаған. Баланың жастайынан дені сау азамат болуын аңсаған. Жана туған нәрестені қалай күту жөнінде ежелдерінің келіндеріне ақыл – кеңес беруі, үлкендердің сәбиді тұзды сумен шомылдырып, денесін маймен сылауы, қол – аяғын созып, “өс - өс” деп буындарын бекітуі, шала туған баланы түлкі тымаққа салып асырауы, оған бие сүтін беруі, қойдың құйрығын сорғызуы – сол қамқорлықтың айғағы.

Дене сұлулығына, әсіресе қыз баланың көрікті болуына ерекше көңіл бөлген. Аналар “Аттың көркі – жал, қыздың көркі – шаш” деп ұққан. Қыз баланың шашын жақсы өсіру үшін айранмен, ірімшіктің сары суымен немесе қынамен жудырған. Шаштарын қос бұрым немесе бестемше етіп өру бойжеткен қыздардың көркі болған. Қыз бен жігіт айтысындағы: “Атымды әкем сүйіп Несіп қойған, шашымды бестемшелеп есіп қойған” деген сөз тіркестері осы пікірді дәлелдейді.

Еңбектің бейнеті мен зейнетін басынан өткізген халқымыз баланы еңбекке тәрбиелеуді отбасынан бастаған. Қазақ халқы ежелден ұл бала мен қыз баланың тәрбиесін өзара бөлісіп алған. Ұлды мал бағуға, отын шабуға, аң аулауға, мылтық атып, мергендік құруға, қолөнер шеберлігіне, мал тауып, отбасын асырауға әкелері мен аталары үйретсе, қыз балаларға үй сыпыру, төсек жинау, ас пісіру, шай құю, кесте тігу, тон пішу, өрмек тоқу, ою-өрнек сияқты отбасының ішкі жұмысына үйретуді анасы мен әжесі өз міндеттеріне қалдырған. Қыз баланы келешек ана, бала тәрбиешісі, отбасы ұйытқысы деп түсінген халқымыз оның еңбек сүйгіш, өнегелі, өнерлі болып өсуіне ерекше мән берген. Қолөнеріне икемі жоқ қыздарды: “Өз үйінде ою оймаған, кісі үйінде тон пішер” деп келеке еткен. Тіпті шай құю мен төсек жинаудың өзі үлкен сын болған. Ақындардың өлеңдерінде кездесетін “Қыздың жиған жүгіндей” деген тенеулер текке айтылмаған.

Еңбекті дәріптеу, жастарға еңбек адамын үлгі-өнеге етіп ұсыну “Аяз би” ертегісіндегі Аяз бидің, “Қерқұла атты Кендебай” ертегісіндегі Кендебайдың, “Күн астындағы Күнікей қыз” ертегісіндегі қарапайым қойшы баланың бейнелері арқылы берілген. Мал баққан, еңбек сүйген, қару-жарақ асынып, ел-жұртын мергендікпен асырап-сақтаған қарапайым шаруа адамдарының адал еңбегі арқасында қиындық біткенді жеңіп шығып, мұратына жетуін баяндау арқылы халық “Еңбекпен ер көгереді, мұратына жетеді” деп, жастарға үлгі-өнеге етіп ұсынады.

Қазақ халқы жастарды еңбекке баулығанда күнделікті кәсібіне, тұрмыс-тіршілігіне байланысты төрт түлік малды бағып-қағуды, аң аулап кәсіп студі ойластырған.

Ұлттық шығармалар өмір тәжірибесін халық қажеті үшін жұмсаған ақылды, парасатты адамдарды үлгі-өнеге етіп ұсынып отырған. Бұл орайда “Аяз би” ертегісіндегі өмірде көрген-білгеннен терең топшылау жасай білген ақыл-парасаты мол Аяз биді, “Ер Төстік” ертегісіндегі өзінің ақылды, білгірлік істерімен жарына айнымас дос, ақылшы бола білген Кенжекейді немесе аңыз әңгімелердегі ханның зұлымдығын даналығымен әшкерелеп, жеңіп отырған Жиренше шешенді, оның ақылды жары Қарашашты мысал етуге болады. Халық өз ертегілері мен аңыздарында жастарды солардай ақылды, парасатты, ойлы болуға баулиды. Халыққа қызмет етуді, әділдік жолында жауыздықпен, зұлымдықпен күресіп, жеңе білуді уағыздаған. Ал өнер-білімнен кенже қалған қазақ халқының өмірге терең ой жүгіртіп, үніле қарап, келешек қоғамның дамуы біліммен, ақыл-ой тәрбиесімен байланысты екенін көрегендікпен айта білуінің кезінде үлкен мәні болды. Жастарға ақыл-ой тәрбиесін беруде, ой-санасын өрістетуде ауыз әдебиетінің айтыс жанры, оның ішінде әсіресе жұмбақ айтысы ерекше рөл атқарған. Қазақ халқының әдет-ғұрпынан, салт-санасынан туған ойын-сауық кештерінде өлең-жырмен айтысу, өнер сайысына түсу, сөйтіп, жиналған жұртты күлдіру, жастарды тапқырлыққа тәрбиелеу дәстүрі ертеден орын алған. Жастар ән шырқап, күй шертісіп, жаңылтпаш, жұмбақ айтысып, өнер сайысына түскен. Бұрын қазақта күйеу тандаған дана қыз жігітке жұмбақ арқылы талап қойып, оны шешіп, сертке жеткен, ақылды, тапқыр жігітке тұрмысқа шығатын болған.

Адам баласы қоғамда өзінің адамгершілік қасиеттерімен, қайырымдылығымен, адалдығымен, әділеттілігімен ардакталады. Моральдық қасиеттер адамдардың қимыл-әрекеттерінен, қарым-қатынасынан шығады. Жақсылық пен жамандық, зұлымдық пен махаббат, әділеттік пен әділетсіздік, борыш пен намыс, ар мен ождан адамның іс-әрекеті арқылы өлшенеді. Бұларды адам бойына жастайынан мінез-құлық ережесі етіп қалыптастыру тәрбиеге байланысты. Осыны ұстаған қазақ халқы жастарды от басында кішіпейілділікке, ізеттілікке, имандылыққа, инабаттылыққа тәрбиелеуді бірінші міндет етіп қойған. Ер балаларға ауылдың үлкендеріне қос қолдап сәлем беруді, қыз балаларға ибалық жасап, үлкендерге жол беруді, олардың алдын кесіп өтпеуді уағыздаған. Жастардың жадына “Сіз” деген сыпайылық, “Сен” деген анайылық, “Адамдықтың белгісі, иіліп сәлем бергені”, “Кішіпейілділіктен кішіреймейсің”, “Жұпыны жұтамайды, сыпайы сүйкімді”, “Құдай деген құр қалмайды” деген қағидаларды үнемі уағыздаған. Халқымыз “Әкеге қарап ұл өсер, шешеге қарап қыз өсер” деп бала тәрбиелеуші ата-аналардың да өнегелі болуын талап еткен. Отбасының, қоғамның тәрбиесі аналарға байласты екеніне ерекше мән берген, қыздың көркіне ақыл-ойы мен мінез-құлқының сай болуын қадағалаған. “Қыз қылығымен сүйкімді”, “Қызым үйде, қылығы түзде”, “Қысыла, қысыла қыз болдым” деген мақал-мәтелдер үлкен жауапкершілік жүктейді. “Қыз өссе – елдің көркі” деу арқылы арлы, инабатты, сымбатты қызды бүкіл ауыл-аймақ болып тәрбиелеуді мензейді.

Адамгершілік қасиеттің жоғары түрі – ар-ұят сақтау. Халық мақалдарында жастарды сабырлы, адал, арлы азамат болуға үндеп отырады. “Жаным – арымның садағасы”, “Өлімнен ұят күшті”, “Ақылды болсаң арынды сақта, ар-ұят керек әр уақытта”, “Жігіттің құны – жүз жылқы, ары – мың жылқы” деп ар-ожданды қастерлеген, оны адамгершіліктің туы етіп көтерген. Адамгершіліктің асыл белгілері: ар-ұят, ождан сақтауды, сыпайыгершілікті, әдептілікті, үлкенді сыйлауды; достықты уағыздай отырып, осы тамаша қасиеттерге қарама-қарсы адамды аздыратын өтірік, өсек, еріншек, мақтаншақ сияқты жаман әдет жат мінездерден сақтандырады. Жастарға олардың зияндылығын түсіндіреді. “Өтірік өрге баспас”, “Өтіріктің құйрығы бір-ақ тұтам”, “Өзін-өзі мақтаған өліммен тең” деу арқылы өтірік-өсек айтудан, орынсыз бос мақтаннан аулақ болуға шақырады. Адамгершіліктің ең жоғарғы түрі – бауырмалдық, бүкіл адам баласын бауыр, дос тұту, көпшіл болу. Қонақжайлық, барын қонақтың аузына тосу – халқымыздың ежелгі бауырмалдық-меймандостық дәстүрінің әдемі көрінісі. Ал мұның өзі қазірде ұлт достығының күшейе түсуіне себепкер болып отыр. Қазақ жыл мезгілінің, күн тәулігінің (азанғы, сәске, бесін, намаздыгер, ақшам т. б.) қай кезінде болмасын “Құдайы қонақпын” деп келген адамды танысын-танымасын құрақ ұшып қарсы алуға, ренішсіз қабылдауға, астына төсеніш, алдына дастарқан жайып, барын беруге міндетті болған. “Қонақасы – тәнір ақысы”, “Құтты қонақ келсе, қой егіз табады”, “Ішілмеген асумен тең, кісі келмеген үй – көрмен тең” деген мақалдар кең пейілді қазақ халқының меймандостығын дәлелдейді.

Ауыз әдебиетінің асыл үлгілерінде махаббат пен зұлымдықтың, адамгершілік пен екі жүзділіктің, кенпейілділік пен дүниеқоңыздықтың тартасы арқылы өмір шындығына оқушының көзін жеткізу, зор адамгершілік қасиетін мәпелеу сезімдерін ояту көзделеді. Мұндай гуманистік қасиеттерді қастерлеу, оған деген құштарлық сезімді ояту – этикалық тәрбиенің басты шарты. Халқымыз өзінің өлең-жырларында, мақал-мәтелдерінде осы қағидаларды тәрбиенің басты мақсаты қойған.

Халық тәрбиесін құндақта жатқан күнінен бастап, ат жалын тартып азамат болғанға дейін естіп өскен ұрпақ бабалар өсиетін ғасырлар бойы мүлтіксіз іске асырып келді. Оған елінің бостандығы, ар-намысы үшін құрбан болған Амангелді Иманов, Тоқаш Бокин, Жақыпбек Майкөтов т. б. азамат соғысының ардагер батырлары, Ұлы Отан соғысындағы Бауыржан Момышұлы, Төлеген Тоқтаров, Мәлік Ғабдуллин, Нұркен Әбдіров, Мәншүк Мәметова, Әлия Молдағұлова сияқты мындаған қазақтың батыр ұл-қыздарының ерлік істері айғақ бола алады. Қиын-қыстау кезеңде оларды алға ұмтылдырған күштің қайнар көзі – алтын бесігінен жастайынан алған тәрбиесінде, бойына ана тілі, туған елінің асыл қазынасы ауыз әдебиеті арқылы сіңген батырлық, өжеттік, Отан сүйгіштік қасиеттер.

“Отан от басынан басталады” дегендей, балаға имандылық, инабаттылық, ар, ождан уағызы, қоршаған орта, табиғат сырына жастайынан тәнті ету тәрбиеден туатын үрдіс. “Ананың сөзі – ақылдың көзі” деп қарау, атаның өнегелі ісін мұра тұту, оның жолын қуу, ән мен күйді, жыр мен термені рухани азық ету, зергерлік, іскерлік, шеберлік, ұсталық өнерді үйрену, ананың әлдіі, әженің бесік жыры – бәрі тәрбиенің тағылымдары. Бұл тағылымдар бата беру, бесікке салу, тұсау кесу, атқа мінгізу, ат ұстау, сәлем беру, қонақ күту, қазан ұстау, табак тарту сияқты ұлттық салт-дәстүрлер арқылы отбасында насихатталып келді.

1. *Жарықбаев Қ., Қалиев С. Қазақ тәлім тәрбиесі. – Алматы: Санат, 1995.*
2. *Ұзақбаева С. Тамыры терең тәрбие. – Алматы: Білім, 1995.*
3. *Әбиев Ж., Бабаев С. Педагогика. – Алматы: Дарын, 2004.*
4. *Әбілов Ә., Байтереева С. Этнопедагогика материалын тәрбие процесінде қолдану. – Алматы, 1998.*
5. *Ақпаев А.Т. Дене шынықтыру дайындығының негіздері. - Алматы, 2002.*

Резюме

В данной статье описываются средства и методы воспитания современной молодежи на национальных традициях казахского народа.

Summary

This instruction describes means and methods of upbringing by active builders, who must be carrier and vehicle of our society.

ӘӨЖ 37.035.2.

УДК 378-055.2-057.875;796(574)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

М.Х.Испулаев -

*старший преподаватель кафедры оздоровительной
физической культуры КазНПУ им. Абая*

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте

Рациональная физическая культура является неременной составной частью как первичной, так и вторичной профилактики. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает толерантность к физической нагрузке; улучшаются функциональное состояние и сократительная функция миокарда; повышается коронарный резерв и экономичность сердечной деятельности; улучшается коллатеральное кровообращение; уменьшаются секреция катехоламинов, содержание липидов и общего холестерина в крови; улучшается периферическое кровообращение и др. Считают, что физическая активность задерживает развитие коронарного атеросклероза в возрасте после 40 лет, ведет к повышению активности противосвертывающей системы крови, предупреждая тромбоземболические осложнения, и таким образом предупреждает и устраняет проявление большинства факторов риска основных болезней сердца.

Роль физических упражнений не ограничивается профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы. Физические упражнения имеют большое значение и для лечения этих заболеваний.

Физические упражнения улучшают трофические процессы в миокарде, увеличивают кровоток и активизируют обмен веществ. В результате сердечная мышца постепенно укрепляется, повышается ее сократительная способность. Улучшение обмена веществ в организме вследствие стимуляции окислительных процессов задерживает, а при начальных проявлениях вызывает обратное развитие атеросклероза.

За счет тренировки внесердечных (экстракардинальных) факторов кровообращения физические упражнения совершенствуют компенсацию. Упражнения для мелких мышечных групп вызывают расширение артериол, что снижает периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Работа сердца облегчается также благодаря улучшению движения крови по венам при ритмичной смене