

**Касенов Т.Б., старший преподаватель,  
Международный казахско-турецкий университет им. Х.А. Ясави**

### **Дене шынықтыру мәдениетіндегі спорттық бастаулардың маңызы**

*Бұл мақалада дене шынықтыру мәдениетіндегі спорттық бастаулардың ойынға, саламатты өмір салтына, ізгі бәсекелестікке, келісімділікке шақыратыны, ал тойымсыздықтың адам тәні мен жанының бұрмалана дамуынан туатыны ғылыми тұжырымдама жасау арқылы дәлелденіп көрсетілген.*

**Кілт сөздер:** спорттық бастаулар, дене шынықтыру, адамгершілік, рухани жадаулық.

*В этой статье рассматривается спортивное начало, которое призывает к здоровому образу жизни, честной конкуренции, договоренности. А непосредственное развитие физической культуры и спорта не является причиной безнравственности и агрессивности.*

**Ключевые слова:** спортивное начало, физическая культура, духовность, безнравственность.

Тән мәдениетінің спорттық бастауларын қарастырғанда олардың адамдық тойымсыздық пен агрессияшылдықтан табиғаты мүлдем бөлек екендігі айқындалады. Спорт ойынға, салауатты өмір салтына, ізгі бәсекелестікке, келісімділікке шақырады. Тойымсыздықтың физиологиялық тетіктерін де ашып көрсетуге болады (мысалы, құмарлық ретінде). Бірақ, парасатты және мәселеге байсалды қарасақ, онда тойымсыздықтың адам тәні мен жанының бұрмалана дамуынан туатынын аңғарамыз. Спорттағы жетістіктермен шектелмей, оларды ары қарай жетілдіре берудің табиғаты мүлдем басқа, қаншама адамзат қазіргі күні жетістіктерге жеткенімен, тойымсызды нокталады деп ешкім айта алмайды. Сол себепті пайда мен тұтынуға ғана негізделген қазіргі техникалық өркениеттің құндылық бастауларын қайта қарау жөнінде әлем зиялылары жиі айтып жүр. Яғни, өркениеттілік құндылықтарының өзгеруі спорттағы руханисыз көріністерге де тосқауыл болары сөзсіз.

Енді адам тәнінің «агрессившіл» бастаулары жөнінде. Ш. Айтматов пен жапондық Д. Икэда өздерінің бірігіп жазған «Рух ұлылығының одасы» деген кітабында, қиратушылық адам тәнінің қасиеті емес, ол қазіргі кейбір авторсымақтардың әсіре кейіпкерлері: жолындағының бәрін қырып-жоятын супермен, күмәнді рекордтарға ұмтылушы, Гинесс кітабына енейін деген «батырлар», неше түрлі монстрлар мен некрофильдер, олардың барлығы рухани азғындаумен көзге түседі дейді. Екі ғұламаның осы туралы бір жерден шыққан, рухани бастаулардың адам үшін түбегейлігі жөніндегі ойларына назар аударайық: біздің бүкіл өркениетімізді қамтыған, тек өзі үшін өмір сүруге бағытталған тұрпайы эгоизм ешуақытта ақталмауы қажет; қазіргі қоғамға аналық махаббат пен сәбилік пәктік жетіспейді, бұл үшін табиғаттан қайта дәріс алу қажет, дүние сәби жүрегінде қайтадан жаратылады; Батыстың техникалық қуатты өркениеті Шығыс ізгілігімен үйлесімді қосылуы қажет; Адам адам болып қала берген сайын, дүниедегі болмыстық тәжірибесін жалғастыра берген сайын, оның үміті де үзілмейді, болашаққа үлкен сеніммен қарайды... [1].

Рух ұлылығының мадақ жыры тәрізді тән ұлылығының одасын қайта жазып шығу адамзат алдындағы келесі міндеттердің біріне жатады.

Адамзаттағы озбыршылдық, соғысқұмарлық, қиратушылық сияқты құбылыстар мен адамның дене күшінің арасында байланыс бар ма? Бір жауап белгілі. Оның мәнісін қысқаша былай жеткізуге болады: тарихи мәдени прогресс дегеніміз дене күшіне сүйенген, қатал, аяушылықты білмейтін, агрессившіл адамдардың рухани, тән құмарлықтарын тыйған өркениетті адамдармен ауысуы болып табылады. Бұл ұстанымда бірнеше қателік бар. Біріншіден, тән мен рухты қарсы қоюдың негізсіздігі туралы

жеткілікті айттық. Дене шынықтыру мен спорттың дамуы тікелей руханисыздық, көріністерінің себебі болып табылмайды. Керісінше, тәндік мұқтаждықтарды шектеу адам жанына да тұрақсыздық тудыратыны белгілі. Қарапайым тілмен айтқанда, спортпен айналысу, айталық, рәкет пен қатыгездікке өздігінен әкелмейді, олардың түп-тамырлары мәдени-әлеуметтік факторларда жатыр. Екіншіден, адамың дене күші мен агрессияшылдықтың арасында тікелей байланыс жоқ. Осы жөнінде Э. Фромм мынадай дәлелдемелер келтіреді: көне мәдениетте қанқұмарлық, қатыгездік, каннибалистік көріністер белең алды деу негізсіз болып табылады, олардың кейбір құбылыстары отаршылдық пиғылдағы еуроцентризм өкілдері тарапынан әсірелеп бейнеленген, каннибализм кейбір тайпаларда салт-дәстүрлік, рәміздік қызмет атқарған; ал садизм мен адамды қинауға келсек, олардың XX ғасырда көне заманнан кем болмағандығына айғақтар жеткілікті; тек адам ғана тірі жандарды мағынасыз және себепсіз өлтіруден рахат алады; бұл оның тәндік бастауларынан (жануарлармен бір типтес) пайда болмайды, яғни дене шынықтыру қатыгездіктің көбеюіне әкелмейді; филогенезде ол алдын ала берілмеген; қозғалыстардың жылдамдығын, серпімділік күшін арттыруға бағытталған жарыстар мен ойындарда қиратушы мақсаттар мен садистік мотивтер жоқ; бір кезде соғыс жаттығуларынан туған семсерлесу, найза лақтыру, жұдырықтасу, оқ ату сияқты әрекеттер, олар кейін спорт түрлеріне айналғаннан кейін қарсыласына зиян келтіру пиғылдарынан айырылған [2, 247-248 б.]. Қазіргі мәдениеттанудың ең маңызды ғаламдық мәселесіне соғысқұмарлық пен қиратушылыққа негізделген өркениеттен бейбіт мәдениет жолына көшу болып табылады [3, 260 б.].

Дене шынықтыру мәдениетінің қалыптасу тарихы мен мұраттары оның жоғары адамдық құндылықтармен үндес дамығанын айғақтайды. Антикалық шыныққан дене идеалдарын айтпағанның өзінде, қазіргі замандық спорт мәдениетінің талаптары да осыны куәландырады. Мысалы, осы замандағы дене шынықтыру мәдениеті «арнольдизмге» негізделген. Оның негізін салушы Томас Арнольд өз күнделігінде жастарды тәрбиелеу ісінде мынадай әдепсіздік мерездерімен қатал, күресу қажеттігін айтады: 1) қылмыс, қатыгездік және маскүнемдік; 2) жалған сөйлеу, бос уәде беру, мақтану; 3) үлкендер мен күштілердің жастар мен әлсіздерге қиянаттары; 4) шәкірттердегі мәдениетсіздік пен тәртіпсіздік; 5) мектеп ережелерін орындамау; 6) жалқаулық пен енжарлық; 7) тәртіп бұзғандардың жалған ынтымақтастығы. Тәні нашар дамыған оқушылардың моральдық азғындауы, дейді ол, олардың мүлдем құлдырауына әкеледі және оны жақсы киім мен әдемі шаш түзеу де жасыра алмайды [4, 163 с.].

XX ғасырда дене шынықтыру мәдениеті жаңа сатыларға көтерілді. Спорт элитарлық жаттығулардан бұқаралық мәдениеттің маңызды бөлігіне айналды. Спорттың әскери бастауларының орнына тән жетілдірулік негіздері алдыңғы қатарға шыға бастады. Жаңғыртылған «олимпияшылдық» идеясы спорттың гуманистік мазмұнына басты назар аударды. Қазіргі дене шынықтыру мәдениетіне үздік нәтижелерге (рекордтарға) ұмтылу тән. Бұл адам денесі мен рухының потенциясы мен мүмкіндіктерін айқындау үшін қажет. Қазіргі жағдайда рекордтарға жету үшін тек тән жаттығулары жеткіліксіз болып табылады. Яғни, тән мәдениеті осы мақсатта міндетті түрде ғылыммен қосыла әрекет етеді. Спорт мәдениетінің басты түйініне келсек, оны адамдық болмыста тән мен жанды үйлесімді, жарыстық және ойындық бағдарларда қайтадан жасау деп анықтауға болады. Яғни, спортта (дене мен рух шынықтыруында) адамның мәдени сипаты жоғары деңгейде анықталады. Сол себептен, бұл қатынасты маңызды мәдени қатынас деп аламыз. Егер тәндік сексуалдық белсенділік, жасампаздық идеясын білдіріп, тәннің мәңгі ғарышпен бірегейлігін көрсетсе, онда тәнді шынықтыру адамның табиғатпен жақындығын айқындайды. Бұл, әсіресе, шығыстық мәдениеттердегі спорттық жекпе-жектер мен тән жаттығуларына тән. Мысалы, йога жүйесі мен дзэн-буддизмдегі дене жаттығулары адамның өзі үшін үйлесімдік тәндік болмыс түрлерін іздеумен, оның Мендігінің табиғи универсуммен тығыз байланысын көрсетумен айқындалады. Шығыстық дүниетанымда табиғат игерілетін объект емес, адам болмысының тұрақты кепілі ретінде алынады.

Табиғат адамға өзінің рухтандырылған бір бөлігі – тәнді сый түрінде берген. Тән жаттығуларында адам табиғатпен бірырғақты болуға тырысады; сана осы жаттығулар кезінде тәннің ішкі ұмтылыстарын түсініп, одан алшақтамай, Дүние, Ғарыш және Адамды тұтастандыру «режимінде» әрекет етеді («нирвана» жағдайы).

Шығыс спорты жүйелерінде (у-шу, каратэ, таэквон-до, т.т.) күш, шыдамдық, төзімділіктен гөрі, тән мен жанның жоғары техникалы үйлесімді әрекеттері бірінші орынға шығады. Сол себептен оларды таза «спортқа» жатқызу да (әсіресе, рекордтарға бағытталған батыстық спорт түрлерімен салыстырса) қиын. Осы мағынада, мысалы, каратэ тек дене жаттығуларымен шектелмей, бүкіл тұлғалық өмірмен сананы түбегейлі қайта құратын, арнаулы дүние түсіну ұстанымдары бар каратэ-до болып өзгертіледі («до» – жол, өмір жолы). Біздің ойымызша, ХХІ ғасыр спортында осы батыстық және шығыстық жүйелер бір-бірімен тұтаса әрекет ете алады.

Дене шынықтыру мен спорттың тағы бір мәдени мағынасы адам денсаулығын нығайтумен байланысты екендігі анық. Бірақ, бұл қағида анық болғанымен, нақтылы социологиялық зерттеулер көрсеткеніндей, ол адамдардың спортпен айналысуының басты мотивтеріне жатпайды. Яғни, елдің бәрі спорттың тән саулығына оң әсерін тигізетінін жалпы түсінеді, алайда, өздерін онымен айналысуға ынталандыра алмайды. Бұл дене шынықтыру үшін ақыл-оймен мүдделікпен қоса, белгілі бір ерік пен жігердің қажеттілігін куәландырады. Әйтпесе, дене шынықтырудың денсаулықтың тек шағын монша, массаж, дәрігер қабылдауында болу, тәнді шынықтыру процедураларымен шектеуі көп өріс алмас еді.

Денсаулықты таза медициналық-биологиялық мәселе деп түсінбеу керек. Бұл аспект те маңызды, алайда оның аумағын кең қабылдау қажет. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұжымының (ВОЗ) жарғысында мынадай анықтама берілген: «Денсаулық – бұл тек аурулар мен тәндік кемістіктердің жоқтығы емес, сонымен бірге тәндік, рухани және әлеуметтік құндылықтың толыққанды жағдайы» [5, 356 с.]. Әрине, осындай мұратқа тек таза дене шынықтырумен жету қиындыққа соғады. Сол себепті тән мәдениеті валеология ілімімен толықтарылуы қажет. Күні-түні денсаулықты ойлау оны нығайтудың орнына теріс әсерлерін көбірек тигізеді. И.Кант айтқандай, ұзақ өмір сүргісі келетіндер ол туралы көп ойлай бермейді [6, 550 с.]. Сол себепті адамның денсаулығы жөнінде қам жеу арнаулы медициналық және валеологиялық құрылымдарға тапсырылады.

Денсаулық пен тән мәдениетін былай айыруға болады: біріншісінде адам тәні мен жанының биологиялық қалыптатылуына басты назар аударылады, ал дене мәдениетінде адамдық субъективтік «Меннің» натуралдық құрылымда әрекет ету ерекшеліктері алдыңғы қатарға шығады. Денсаулық адамдық «Меннің» болмыстық күйіне де қатысты. Ал бұл күйді көтеруге спорттың оң әсерлері де жеткілікті [7, с.79-80].

Тән мәдениеті жөніндегі әлемдік мәдени-тарихи дамудың нәтижесінде қалыптасқан ой үрдістерінен тән мен жанның адамдық болмыстың бастапқы алғы шарттары екендігі туралы пікірге келе аламыз. Рух пен жанның бір-бірінен алыстауы мәдени өмірде толқыныс туғызып, олардың орнықтылығын және үйлесімділігін қалпына келтіруге бағытталған ізденістер туғызып отырды. Әдетте, осыған дейін бұл мәселе дін аясында жүзеге асты. Батыс тарихында антикалық мәдениеттің құлдырауынан Рим империясындағы нәпсіқұмарлық пен руханисыздықтың өрістеуіне христиан діні қарсы шығып, жаңа рухани үлгілер ұсынғандығы белгілі. Алайда ортағасырлардағы ресми-шіркеулік мәдениеттің тән бастауларын аскетшілдік сипатта шектеуі, халықтық мәдениетте оппозициялық тәнді ақтау қозғалысын тудырды. Кейін Ренессанс мәдениетінде тән мен рух өз тұтастылығын қалпына келтіре алды. Ағартушылық мәдениет рационалдық парадигманы ұсынып, тән бастауларын ақыл-ой кіріптарлығына ұшыратты. Тән физикалық денеге айналып кетті. Әрине, қоғамның осы денесін дамытуда (техникалық түп-негізін) үлкен жетістіктерге де қол жеткізілді. Алайда руханисыздық, өзімшілдік, қатыгездік, (отаршылдық және екі дүние жүзілік соғыстарды еске алса да жеткілікті) ақылға сыйымды әлеуметтік бірігудің кемістіктерін де көрсетті. ХІХ ғасырдан

басталған классикалық емес мәдениет тән мен жанның тағы да басқа негіздерін адамзатқа ұсынуға әрекет етті. Романтизм, модернизм мен постмодернизм тән мен жанды жеке адамның тіршілігінен тапқысы келді. Тән мәдениетінің ойындық, жарыстық, көркемөнерлік бастаулары антикалық замандағыдай қайтадан алға шықты.

Адам тәнінің мәдени мағынасын З. Фрейд көрсетсе, тән құрылымы мен мінез-құлықтың байланысын Э. Кречмер жазды. Авангардшылдық өнерде тән және тәндік тәжірибелер маңызды болып шықты. Алайда, шынайы философиялық тәнді түсінуді Жиль Делез бен Жан Бодрийар анықтап бере білді [8, с.315-317].

Жоғарыда келтірілген оптимистік үмітпен жалпы келісе отырып, шешілмеген мәселелердің күрделілігіне де назар аудару дұрыс. Адам тәні мүшелерінің рәміздік мазмұнын көрсеткен игі нәрсе. Бірақ оны әсірелеп жіберсек, жаңа тәнге табынудың көріністері шыға келеді. Мысалы, Жак Лакан З.Фрейдтің пансексуалдық тән туралы іліміне өзінше түсіндірме беріп, оны рәміздік мағынадағы билікті білдіретін «фаллос» ұғымымен ауыстырады [9, 34-35 с.]. Кейін Ж.Дерри бұл көзқарасты «фаллоцентризм» деп атады. Аталған ұстанымның сексуалдық революцияны басынан өткізіп жатқан Батыс мәдениетінің ішкі заңдылығы деуге де болады. Алайда, руханилық мазмұны жоғары «ұят» мәдениеті тұрғысынан жоғарыдағы пікір тәнге табынушылықтың бір түрі болып табылады. Кейде тәнге табынушылықтың жаңа түрлері ұйқыда жатқан адамзатты белсенділікке шақырған, жан әлсіздігінен тәндік қуаттылыққа өтуді қалайтын «жаңа» бағдарламалар түрінде де ұсынылады.

Бұл адамның тәні мен жанын бүлдіруге бағытталған ұстаным ғасыр бойы кейбір тарихи оқиғаларда көрініс тапқанымен, (екі дүниежүзілік соғыс, фашизм, тоталитаризм, авторитаризм), түбінде ізгі, бейбіт мәдениетке өз орнын бере бастады. Жаңа мыңжылдық қарсаңында парасатты адамзат адам тәнінің әсемдігі мен рух қуаттылығының үйлесімді, гуманистік бастауларын іздеу ісінде талай жетістіктерге жете білді. Бұл процесс қазақ халқының мәдени өмірін де қамтып отыр.

#### **Әдебиеттер**

1. Айтматов Ч., Икэда Д., Ода величию духа. – М., 1994. – С.272.
2. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – С. 241-245.
3. Нұржанов Б.Ғ. ж.т.б. Бейбіт мәдениеті жолында. – Алматы, 2000.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – С. 163.
5. Большая медицинская энциклопедия. Т.8.–М.: Сов энци., 1978.
6. Кант И. Избранные письма. Кант-Мендельсону // Кант И. Трактаты и письма. – М.: Наука, 1980. – С. 709.
7. Визитей А.Н. Физическая культура личности. – С. 79-80.
8. Руднев В.П. Словарь культуры XX века. – М.: Аграф, 1999. – С. 384.
9. Ильин И.П. Постмодернизм от истоков до конца столетия: эволюция научного мифа. – М.: Интрада, 1998. – С. 256.

**OSHG U KASSEN OV T.B., 2015-4 senior lecturer,  
International Kazakh-Turkish University named after H.A.Yasavi**

#### **Importance of sports starts in the development of physical education**

*This article discusses the beginning of the sport, which encourages a healthy lifestyle, fair competition agreement. A direct development of physical culture and sports is not the cause of immorality and aggression.*

**Key words:** *sport beginning, physical culture, spirituality, immorality.*