

МАЗМУНУ

КИРИШҮҮ.....4-11

I-БАП. БАШТАЛГЫЧ КЛАССТЫН ОКУУЧУЛАРЫНЫН КЫРГЫЗ ЭЛДИК КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРЫНА БОЛГОН КЫЗЫГУУСУНУН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК АДАБИЯТТАРДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ

1.1. Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндары пайдалануу адабияттарды анализдөө.....12-27

1.2. Мектеп окуучуларын дене тарбиялык жактан элдик кыймылдуу оюндарын аныктоонун жолдору.....28-36

1.3. 3-4-класстын класстын окуучуларынын ден соолугун элдик кыймылдуу оюндар аркылуу калыптандыруунун педагогикалык негиздери.....37-60

Биринчи баптын корутундусу61-62

II-БАП. ИЗИЛДӨӨНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ ЖАНА МЕТОДДОРУ

2.1. Башталгыч класстын окуучуларын дене тарбия сабактарында кызыгуусун калыптандыруунун изилдөө методдору.....63-77

2.2. Кенже курактагы мектеп окуучулардын дене тарбиялык жактан кызуугуусун калыптандыруунун педагогикалык системасы78-88

2.3. 3-4-класстын окуучуларына кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды окутуудагы ыкмалар.....89-111

Экинчи баптын корутундусу.....112-113

III-БАП. ӨЗДҮК ИЗИЛДӨӨНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫ ЖАНА АЛАРДЫ ТАЛКУУЛОО

3.1. Эксперименталдык изилдөөнүн уюштурулушу.....114-121

3.2. Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиялык жактан кызуугуусун калыптандыруунун педагогикалык негиздери.....122-130

3.3. 3-4-класстын окуучуларынын жашоо образына элдик кыймылдуу оюндардын тийгизген таасири.....	130-137
Үчүнчү баптын корутундусу.....	138-140
КОРУТУНДУ	141-143
ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР	144-145
КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ	146-164

КИРИШҮҮ

Өсүп келе жаткан муунду дене бой жактан даярдоо ар дайым мамлекеттин жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн негизги милдеттеринин бири болуп келген. Жалпы билим берүүчү мектептердин окуучуларынын дене тарбиясы жөнүндө кам көрүү, окуу-тарбия процессинин натыйжалуулугун жогорулатууга, материалдык-техникалык жабдылышын чыңдоого, педагогикалык кадрлардын квалификациялык өсүү системасын өркүндөтүүгө багытталган бир катар сунуштар ырааттуу чечимдерде, токтомдордо, өкмөттүн билим берүү системасына тиешелүү программаларында даана чагылдырылат. Мунун баары Кыргыз Республикасынын көп кырдуу маданий деңгээлин калыптандырууга (өзгөчө региондордун) жана өркүндөтүүгө багытталып, анын дене тарбия бөлүгүн өзүнө камтыган улуттук саясаттын жаңылануусу менен тыгыз биримдикте жүзөгө ашырылат.

Кыргыз элинин дене тарбия педагогикасынын бай дөөлөттөрүн ачып берүүдө талкууланып жаткан ойдун башатында орун алган кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын калың катмарга жайылтууну жана көчмөндөр оюндарынын программасына камтылгандыгы менен гана эмес, республикалык мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын мамлекеттик талаптарын аткарууда бир катар дене тарбия көнүгүүлөрүнүн кеңири таралышындагы маанилүү жагдайды дагы белгилей кетүү зарыл.

Кыргыз Республикасынын Президенти С. Жапаровдун 2021-жылдын 29-январындагы №1 “Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө” жарлыгы билим берүү системасынын негизги максаты өсүп келе жаткан муунду тарбиялоо-окутууда кыргыз элинин улуттук наркы болгон салтын, урп-адатын таанып-билүү, элдик педагогикасынын бай дөөлөттөрүн ачып берүү, көп кырдуу маданий деңгээлин калыптандыруу жана өркүндөтүү менен тыгыз биримдикте жүзөгө ашырылат.

Бул диссертациялык иште кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын, ошондой эле башка элдерден өздөштүрүлүп, өспүрүмдөр арасында өзгөчө 3-4-класстар арасында кенири тараган оюндарды топтодук. Кыргыз эли кыймылдуу оюндарга өтө бай болгон. Элдик кыймылдуу оюндар элдик тарбиянын ажыралгыс бөлүгү. Оюндар өспүрүмдөрдү элин барктап, мекенди сүйүүгө, адептүүлүккө, эмгекчилдикке, акыл-эстүүлүккө, баатырлыкка, чечкиндүүлүккө тарбиялоодо элдик педагогиканын түбөлүк адатка айланган талабы болгон. Азыркы кезде да элдик кыймылдуу оюндар жаштарды турмушка алгачкы даярдоо процессинин негизги фактору бойдон калууда.

Бала тарбиялоо адамдардын ата-энелик, ошондой эле атуулдук милдети. Ошондуктан, ар бир ата-эне баласы төрөлгөн күндөн баштап ага татыктуу тарбия берүүгө аракет кыла баштайт. Ымыркайды терметкенде бешик ыры ырдалуу менен жакшы тилек айтылып, тарбиялана башталат. Эмгектей баштаганда сал билек айтылат. Каз туруп тамтандап баса баштаганда тушоо кесүү тою болот. Андан кийин наристеге улам эс кирип акылы калыптана баштайт. Ошондон баштап ага эс-акылын өстүрүүгө көмөк берүүчү, баамчылдыкка, кыраакылыкка тарбиялоочу, ар түрдүү кыймыл аракеттер аркылуу ден соолугун чындоочу, турмуштук көз карашын калыптандыруучу оюндар коштолуп үйрөтүлө баштайт.

Окуучулардын ар тараптуу өнүгүүсүндө анын дене тарбиясы негизги ролду ойнойт. Балдардын денесин тарбиялоодо үй-бүлөөнүн жана мектептин кошкон салымы чоң, бирок мектептин салымы басымдуурак кылынат. Балдардын дене тарбиясынын негизи мектептен түптөлө башталат.

Башталгыч класс окуучуларынын омуртка сөөктөрү жакшы өнүгө элек болгондуктан көп мезгилге чейин бир калыпта отуруу кыйынчылыкты түзөт. Ошого байланыштуу белдин булчуңдарына айрыкча көңүл бурулуп оңго, солго, астыга, артка ийилүү көнүгүүлөрү аткарылат. Окуучулардын 8-10 жаш курагында боюнун узаруусу бат болуп, скелети жана булчуңдары өсүп, омуртка жана көкүрөк сөөктөрү калыптана баштайт. Өнүгүү бир калыпта болбогондуктан дененин түзүлүшүнө жана кызматтарына дал келбей, айлана

чөйрөнүн жагымсыз шарттарына, кыймыл активдүүлүгүнүн, бир абалда туруунун, психикалык чыңалуунун чектелүүсү кыйынчылык жаратат, ошондуктан окуучунун күндөлүгүндө ар тараптуу кыймыл аракеттер, дене көнүгүүлөрү өткөрүлүүсү зарыл. Жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системалары салыштырмалуу түрдө бир аз өнүккөндүктөн, чыдамкайлык кыймылын аткарууда денеге жүк (күч) келүүнүн керек болгон мүмкүнчүлүгүнүн 60-70% гана камсыз кылат. Бир калыпта жай баракат басуу, чуркоо 4-5 минута аралыгында, 60 метрге, дененин кызматтарынын мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүп, ден соолугун чыңдайт. Кыймыл сапаттарынын бардык түрлөрүн комплекстүү чыдамкайлыкка багыт берүү менен тарбиялоо, түзүлүшү боюнча өз кыймылын көзөмөлдөөгө бир аз татаалдарын өнүктүрүүгө негиз түзүлөт.

Бул курактагылар (8-10 жаш) аткаруу ылдамдыгы азыраак болгон көнүгүүлөрдү бир топ мезгилге чейин жасоого жөндөмдүү. Эркек балдардын күчтүүлүккө сезгичтиги жогорулайт, өспүрүм кыздардын күч чыдамдуулугу күчтүү болот. Булчуңдары тез чарчагандыктан, алардын туурасынан өнүгүүсү начар, ичке болгондуктан, күчтү өнүктүрүү көнүгүүлөрүн, тулку бойдун туура калыптануусуна өзгөчө көңүл буруу керек. Физиологиялык жактан чарчоого каршылык кылууда коргонуу реакциясы аркылуу өткөрүлөт.

Оюндар көңүл ачууда, маданияттуу эс алууда, бош убакытты өткөрүүдө, денени чыңдоодо гана мааниге ээ болбостон, өспүрүмдөрдүн руханий дүйнөсүн калыптандыруунун, аларга патриоттук жана интернационалдык тарбия берүүнүн, улуттук маданияттарды жакындаштыруунун жана өз ара байытуунун да маанилүү каражаты болуп эсептелет. Оюндарды адамзаттын көп кылымдык маданиятын сактап келаткан кенч катары да бааласак болот. Анткени, оюндар элдин материалдык жана руханий чыгармачылыктарынын бардык тармактарын камтыйт. Ошентип, оюн адамдын ишмердүүлүгүнүн бир түрү. Андан ары

кандай ишмердүүлүккө тиешелүү болгон өзгөчөлүктөр, максатка умтулуучулук, оюндун социалдык пайдалуулугу көрүнөт.

Оюн баланын айлана-чөйрөнү тез таанып билишинин башаты болот. Оюн ошондой эле окуучулардын мектепте алган билимдерин бышыктоодо жана илимге, эмгекке кызыгуусун арттырууда да өтө маанилүү. Анткени, окуу процессинде өздөштүрүүгө кыйын болгон нерсени оюн учурунда оңой эле өздөштүрүп алууга болот. Оюнду ойноо менен өспүрүмдөр практикалык ишмердүүлүккө көнүгүшүп, ден соолуктарын чындашып, өз алдынча аракет жасоого үйрөнүшөт, ошондой эле оюндан моралдык жана эстетикалык рахат алышат. Оюндар 3-4-класстын окуучуларын кеңири ой жүгүртүүгө, эске тутуу билүүгө, чыгармачылык менен элестете билүүгө, байкагыч-баамчылдыкка, туруктуулукка, чечкиндүүлүккө, кыраакылыкка, тапкычтыкка, айлакердикке, эпчилдикке, ийкемдүүлүккө, шамдагай-шайырлыкка, эр жүрөктүүлүккө, тыкандыкка, тез тыянак чыгара билүүчүлүккө, айтор жана башка жакшы сапаттарга көнүктүрөт. Ошентип, элдик оюндар тарбия берүүнүн комплекстүү каражаттарынын бири болуп эсептелет.

Кыргыздын кыймылдуу оюндарын окумуштуу, профессор Х.Ф. Анаркулов (31) төмөндөгүчө «Салт оюндары», «Акыл оюндары», «Ат оюндары», «Кыймыл оюндары» жана «Спорт оюндары» деген бөлүмдөргө бөлгөн. Айрым оюндар али толук изилдене элек десек да болот.

Элдик кыймылдуу оюндар, биринчи кезекте дене тарбия каражаты катары чоң мааниге ээ. Кыймылдуу оюндарга негизинен: басуу, чуркоо, ыргытуу, тоого чыгуу, тең салмактуулукту сактоо, ошондой эле айрым булчуңдарды чыңдоо жана өнүктүрүү үчүн атайын кыймылдар кирет.

Элдик кыймылдуу оюндар балдар үчүн эң сүйүктүү жана пайдалуу оюндардын бири. Бул таң калыштуу эмес, себеби оюндар биримдикке, эпчилдикке, акылдуулукка тарбиялап, күч, чыдамкайлык, ыңдамдык ж.б. дене тарбия сапаттарын комплекстүү өнүктүрүүгө жол ачып берет.

Кыргыз элининде акылмандык менен айтылган «Адам кыйынчылыкта билинет, бала оюнда билинет» деген сөз айтылат.

Е. Вильчиковскийдин методу боюнча мектепке чейинки курактагы балдар менен кыймылдуу оюндардын эки түрү – жомоктук оюндар жана оюн көнүгүүлөрү (жомок эмес оюндар) өткөрүлөт.

Сюжеттик жана активдүү оюндардын негизин баланын тажрыйбасы, анын белгилүү бир образга мүнөздүү кыймылдарды чагылдыруусу түзөт. Оюн учурунда балдардын жасаган кыймылдары сюжет менен тыгыз байланышта. Көпчүлүк аңгеме оюндары жамааттык болуп саналат, мында бала өзүнүн кыймыл-аракетин курчап турган дүйнө жөнүндө башкалардын иш-аракеттери менен (адамдардын, жаныбарлардын, канаттуулардын иш-аракеттери) байланышууга үйрөнөт, иш-аракет кылуу мегнен эрежелерде талап кылынгандай уюшкандыкка уйрөтүү менен өтүлөт.

Оюндун кыймыл көнүгүүлөрү балдардын жаш өзгөчөлүгүнө жана физикалык даярдыгына ылайык конкреттүү милдеттери менен мүнөздөлөт.

Эгерде сюжеттик элдик кыймылдуу оюндарда оюнчулардын негизги көңүлү образдарды түзүүгө, белгилүү бир максатка жетүү жана эрежелерди так аткарууга багытталса, бул көбүнчө кыймылдардын аткарылышынын тактыгын этибарга албай коюуга алып келет, анда оюн көнүгүүлөрүн аткарууда мектепке чейинки балдар негизги кыймылдарды кемчиликсиз аткарууга тийиш.

Эмне үчүн оюн балдарды жана кыздарды өзүнө тартат? Биринчиден, кыймыл-аракеттер процессинин өзү кызыктуулугу. Оюнга катышкандар өз алдынча күтүлбөгөн кырдаалдардан чыгуунун жолун табууга, максат коюуга, бири-бири менен өз ара кызматташууга аракеттенет, эпчилдикти жана ылдамдыкты, туруктуулукту жана күчүн көрсөтүүгө туура келет.

Шайыр маанай оюндун маанилүү элементи болуп саналат жана баланын нерв системасынын абалына оң таасирин тийгизет; кубанычтуу маанай организмдеги физиологиялык өзгөрүүлөр менен коштолот: жүрөктүн жана дем алуу органдарынын активдүүлүгү жогорулайт. Балдардын оюн учурундагы тажрыйбасын кенири колдонуусу жана чын ыкластуулугу аны тарбиялоонун эффективдүү каражатына айландырат, ошондуктан мугалим ар

кандай курактагы окуучулардын топтору менен элдик кыймылдуу оюндарды өткөрүү методикасын колдонуу менен оюнду жандуу, кызыктуу, эмоционалдуу өткөрүүсү керек.

Диссертациянын темасынын ири илимий программалар жана негизги илимий изилдөө иштери менен байланышы. Б. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын «Педагогикалык кадрларды даярдоо системасын жакшыртуу» темасындагы 2015-2020-жж. илимий-изилдөө иштеринин перспективдүү планына ылайык аткарылган.

Изилдөөнүн максаты: Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик оюндарына кызыгууларын калыптандыруунун жолдорун аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча дене тарбия сабагында колдонуунун педагогикалык негиздерин аныктоо.
2. 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабактарындагы колдонуучу кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын системалаштыруу.
3. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын башталгыч класстын окуучуларына тийгизген таасирин эксперименталдык жол менен текшерүү.

Изилдөөнүн илимий жаңылыгы:

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча атайын педагогикалык адабияттар талданып, аларды башталгыч класстын 3-4-класстын дене тарбия сабагында колдонуунун педагогикалык негиздери ачыкталган.
2. 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабактарында колдонуучу кыргыз элдик кыймылдуу оюндары системалаштырылган.
3. 3-4-класстын окуучуларынын кыргыз элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгуусун калыптандыруу жолдору педагогикалык эксперимент аркылуу далилденген.

Диссертациялык иш киришүүдөн, үч баптан жана жалпы корутундудан, практикалык сунуштардан, колдонулган адабияттардын тизмесинен жана тиркемелерден турат.

Изилдөөнүн практикалык мааниси. Изилденген материалдар жана аларды башталгыч класстын 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабагында пайдалануу педагогикалык процесстин мазмунун олуттуу деңгээлде байытууга мүмкүндүк берип, сабактардын жалпы жана мотордук жыштыгын дене тарбияда колдонуучу каражаттары сыяктуу эле жогорулатат жана Кыргызстандын жалпы билим берүү мектептеринде колдонууга сунушталат.

Биз жүргүзгөн изилдөө Мамлекеттик билим берүү стандартынын мазмунуна жана тарыхый жактан калыптанган билим берүүнүн жана тарбия берүүнүн ченемдик иш кагаздарынын талаптарына толугу менен ылайык келет.

Диссертацияда коргоого коюлуучу негизги жоболор:

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары тууралуу атайын педагогикалык адабияттарды талдоонун негизинде дене тарбия сабагында элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун педагогикалык негиздери аныкталган.
2. 3-4-класстын окуучулардын дене тарбия сабактарында элдик кыймылдуу оюндарын атайын дене тарбия каражаты катары колдонуу, аларды бирдиктүү системага келтирүү менен дене тарбия сабактарына окуучулардын кызыгуусун арттыруунун негизги педагогикалык шарты катары аныкталды.
3. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары аркылуу окуучулардын Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ийгиликтүү аткарууга объективдүү өбөлгө түзөт.

Изденүүчүнүн жеке салымы: көрсөтүлгөн илимий гипотеза, изилдөнүн максатты, милдеттерди жана педагогикалык көйгөйдүн негизги жоболору аныкталып, илимий жактан негизделген; дене тарбиянын

практикасында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын далилдүү жайылтуунун негизинде жалпы билим берүүчү мектептердин башталгыч класстарынын окуучуларынын дене тарбия боюнча окутуу процессин методикалык жактан камсыздоо жана теориялык жактан негизделиши; анкеталык сурамжылоо жүргүзүү жана педагогикалык байкоолорду өткөрүү; дене тарбия сабактарында жана окуучулардын Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткарууга даярдоодо кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу менен педагогикалык эксперимент жүргүзүү; башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын камсыз кылуу милдеттерин эске алуу менен кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын классификациясын иштеп чыгууда турат.

Диссертациянын натыйжаларынын апробациялоо.

Диссертациянын материалдары Б. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын (2019-ж., 2021-ж.), (2020-ж), Баткен мамлекеттик университетинин (2023-ж), Туркияда (Симпозиум 2020-ж), Россия Федерациясында, Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинин илимий практикалык конференцияларында баяндалган жана талкууга алынган.

Диссертациянын натыйжаларынын жарыяланышы:

Диссертациянын негизги мазмуну эл аралык жана республикалык басмаларда 14 макала жарыяланган, алар толугу менен диссертациянын мазмунуна дал келет жана УАКтын №10 пунктунун талаптарына жооп берет.

Диссертациянын түзүлүшү жана көлөмү. Диссертациялык иш киришүү, үч баптан, корутунду жана пайдаланган адабияттардын тизмесинен (166 аталыштагы) турат. Диссертация 12 торчону камтыйт. Жалпы көлөмү – 148 бет.

I–БАП. КЫРГЫЗ ЭЛДИК КЫЙМЫЛДУУ ЮНДАРДЫН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК АДАБИЯТТАРДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ

1.1. Башталгыч класстын окуучуларына дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча пайдаланган адабияттарды анализдөө

Балдардын дене-бой жагынан өнүгүүсүнө генетикалык факторлордон тышкары, экзогендик факторлор дагы олуттуу таасир тийгизерин, алардын ичинен эң маанилүүсү болуп дене тарбия көнүгүүлөрү эсептелерин бир пикирден айтышат. Бул жобону өнүктүрүү үчүн алар дене бойдун узундугу жана салмагы, көкүрөктүн көлөмү, өпкөнүн жалпы сыйымдуулугу сыяктуу антропометрикалык көрсөткүчтөрдүн орточо чоңдугу тууралуу ойлорун айтышат. Дене тарбия менен үзгүлтүксүз машыккан окуучулар, дене тарбия жана спорт менен машыкпаган курбуларына караганда кол манжаларынын жана тулку бой, күчтүүлүк боюнча бир топ жогору болушарын билдиришет.

Булар А.Г. Хрипкованын [148] айтканындай, 3-4-класстын окуучуларынын кыздары негизги антропометрикалык көрсөткүчтөр боюнча эркек балдарга караганда артыкчылык кылышат, ал эми 10 жаштан кийин «кайчылаш» кайтарым байкалып, эркек балдардын өсүүсү кыздарга салыштырмалуу тезирээк боюнун өсүшү аныкталган. Дене-бой жагынан өнүгүү деңгээли жогору болгон орто курактагы окуучулар, эреже катары, өз курбуларына салыштырмалуу дене тарбия жагынан даярдык деңгээли боюнча дагы бир топ жогору болуусу байкалат.

Бир катар адистер: Т.Ө. Асанов [52], А.Ө. Исмаилов [73], М.А. Кыдырова [90, 89], С.Г. Лобанов [94], Э.К. Молдалиев [107, 106], Ю. Мусин [109], В.Н. Неробоев [111], Д. Омурзаков [114], Т.М. Сабралиева [121] жана башкалар мектеп курагындагы окуучулардын кыймыл-аракет функциялары жана дене–бой сапаттарынын өнүгүшү ар кандай курактык-жыныстык

топтордо бирдей эместигин жана бул процесс дене тарбия көнүгүүлөрүнүн таасири астында олуттуу өзгөрүүлөрүн белгилешет. Авторлор 3-4-класстагы окуучулардын кыймылдоо аппараттарынын анатомиялык-физиологиялык звенолорунун калыптанышы негизинен аяктарын, демек алар үчүн өз убагында тиешелүү эмгектик жана спорттук көндүмдөрдү жана ыктарды иштеп чыгуу зарылдыгын көрсөтөт.

Көпчүлүк изилдөөчүлөр тарабынан мектеп курагындагы балдарда айрым дене тарбия жөндөмдөрүнүн өнүгүүсүнүн курактык мыйзам ченемдүүлүгү аныкталып, тигил же бул сапаттардын артыкча өнүгүү мезгилдери аныкталган.

Х.Ф. Анаркуловдун [37], Г.Н. Бабовскаянын [60], Н.М. Мамиевдин [99], Е. Сагындыковдун [122] ж.б. эмгектеринде 3-4-класстагы эркек балдарда жана кыздарда 30 метр аралыка чуркоо учурундагы ылдамдыктын туруктуу жогорулоосу белгиленет. 10 жашка чейин окуучуларда чуркоо ылдамдыгы жогоруласа дагы, бирок бул ылдамдык сапатынын түздөн-түз өсүүсүнөн эмес, күчтүк жана ылдамдык-күчтүк мүмкүнчүлүктөрүнүн эсебинен болот.

Ж.К. Холодовдун [147], Б.Т. Турусбековдун [136], С.В. Хрущевдин [149] ж.б. жыйынтыктары боюнча бала курактагы эң маанилүү сапат – ылдамдык 3-4 -класстан кийин иш жүзүндө өнүкпөй калат, ал эми анын өнүгүшү үчүн бир топ оптималдуу мезгил катары, алардын ою боюнча 9-10 жаш курак эсептелет.

А.Х. Анаркулованын [15], А.С. Турдубекованын [135] ж.б. эмгектеринде дене тарбиялык көнүгүү сабактарынын таасири астында окуучулардагы ылдамдыктын өнүгүүсүн ачып берген конкреттүү мыйзам ченемдүүлүктү деталдаштырып беришкен. Ушул эле адистер 3-4 –класстагы окуучулардын жаш курагында координациялык механизмдердин калыптанышы иш жүзүндө аяктарын белгилешкен.

В.М. Геллердин [62], Н.И. Должиковдун [65] жана башкалардын эмгектеринде көрсөтүлгөндөй 9-10 жаш курагында чыдамкайлык сыяктуу

маанилүү сапатты ийгиликтүү өнүктүрсө болот. Эң зарылы ал циклдүү жана оюн мүнөзүндөгү аз чыңалуудагы көнүгүүлөрдүн жардамы менен өнүгүшү керек.

Атайын жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн натыйжалары, дене тарбия көнүгүүлөрү менен системалуу алектенүү окуучулардын дене тарбия даярдыктарынын жалпы деңгээлин жогорулатууга оң таасирин тийгизерин далилдеген: К.И. Адамбеков [5], Б.А. Ашмарин [56], Н.И. Шарабакин [153] жана башкалар.

Дене бой өнүгүүсүнүн жана дене тарбия даярдыгынын тыгыз өз ара шартталгандыгы, окуучулардын дене тарбиясын оптималдаштыруу жолун издөөгө адистерди түртөт. Б.Х. Анаркуловдун [21], Л.Е. Любомирскийдин [95] жана башкалардын изилдөөлөрү түрдүү курактагы окуучулар менен дене тарбия көнүгүүлөрүн өткөрүү методикасын өнүктүрүүгө арналган. А.М. Мамытов [102] дене тарбия сабактарынын натыйжалуулугун, алардын мазмунун жумалык ырааттамада өзгөртүү аркылуу жогорулатууну сунуштайт.

Дене тарбия көнүгүүлөрү окуучулардын жалпы жана өзгөчө акыл иш жөндөмүнө кандай таасир көрсөтөрү жөнүндө изилдеген адистер дагы зор салымдарын киргизишти. Х.Ф. Анаркулов [30] дене тарбия сабактары күндүзгү ырааттаманын үчүнчү-төртүнчү сааттарына жайгаштырылса окуучулардын жалпы жана акыл иш жөндөмүнө оң жактуу зор таасирин тийгизет деп эсептейт.

Х.Ф. Анаркулов сыртта өткөрүлгөн дене тарбия сабактарынын окуучулардын иш жөндөмдүүлүгүнө жана ден-соолугуна тийгизген оң таасирин жана дене–бой жагынан начар өнүккөн балдардын жалпы билим берүү предметтериндеги начар активдешүү фактысын белгилейт [43]. Ал дене тарбия сабактары дене-бой жагынан начар өнүккөн окуучулардын акыл жөндөмүнө жана жетишкендиктерине оң таасирин тийгизерин билдирет: Х.Ф. Анаркулов [23], Я.К. Коблев [84], И.М. Коротков [85], В.В. Кудрявцевдер [88] сабактан кийинки тыныгуу учурунда анча чарчабаган

кыймылдуу оюндарды ойноо акыл жөндөмдүүлүктөрүн калыптандыраарын жана аны кийинки сабактарда жогорулатууларын көрсөтөт.

Х.Ф. Анаркулов [51], М. Таникеев [132] жана башкалардын изилдөөлөрүндө түрдүү кыймылдуу оюндарын окуучулар күндүзгү режиминде (тартибинде) оптималдуу вариантта пайдалануу күч жана акыл жөндөмдүүлүгүнүн комплекстүү көрсөткүчтөрүн жогорулатып, жалпы абалдын жакшырышына шарт түзөрү далилденген.

Жогорудагы айтылгандардын баары, түрдүү илимий профилдеги адистердин үзгүлтүксүз аткарылган дене тарбия көнүгүүлөрү окуучулардын дене-бой жагынан өнүгүүсүнүн негизги көрсөткүчтөрүнүн калыптанышына, ар тараптуу дене тарбия даярдыктарынын деңгээлинин жогорулашына, жалпы жана акыл жөндөмдүүлүгүн, жалпы билим берүү предметтери боюнча жетишүүлөрүн жакшыртууга олуттуу таасирин тийгизет деген бир пикирде экендигин билдирет.

Ошентсе да, талкууланып жаткан планда конкреттүү маалыматтар жана сунуштамалар азырынча жетишсиздиги, ушул изилдөө темасын тандап алууга негиз болуп берди.

Кыргыз Республикасында өсүп келе жаткан муундун дене тарбиясы бардык жагынан жетилген жарандарга болгон мамлекеттин жана элдин керектөөлөрүн, дене тарбия менен системалуу түрдө алектенүүгө карата ар бир адамдын талаптарын канааттандырууну камсыз кылуу аркылуу тынымсыз өнүгүп жатат.

Балдарды дене тарбиясын жактан тарбиялоонун максаттары жана милдеттери «Билим берүү жөнүндө», «Дене тарбия жана спорт жөнүндө» (2003) «Кыргыз улуттук спортунун түрлөрү жана элдик оюндар жөнүндө» Кыргыз Республикасынын мыйзамдары Кыргыз Өкмөтүнүн республикалык «Ден Соолук» дене тарбия комплекси жөнүндөгү (1999) токтому, Республикада 2012-2017 жылдарга карата дене тарбия жана спортту өнүктүрүү концепциясы, окуучулардын дене тарбия сабагы боюнча типтүү программасы жалпы билим берүүчү мектептердин окуучуларын дене

тарбиясы жактан тарбиялоо жөнүндө жобосу, азыркы коомдо адамдын ар тараптуу шайкештикте өнүгүүсү, өсүп келе жаткан муунду тарбиялоо менен аныкталат. Мунун натыйжасында жаштарды жогорку эмгектин өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга коомдун жашоосуна жигердүү катышууга жана Мекенди коргоого карата даярдыгы дене тарбиянын принципалдуу ордун аныктап берет.

«Эмгекке жана коргоого даяр бол» (ГТО) комплекси элди ар тараптуу дене тарбиялоодогу уникалдуу табигый көрүнүштөрдүн (кубулуштардын) бири болот. Ал мамлекеттин элге, дене тарбияга коюлган талаптарынын негизи катары 1930-жылдары пайда болуп, өз тарыхында татаал жолдон өттү. Ошону менен бирге дене тарбиялоонун пайдубалынын ролун аткарып, спорттогу жогорку жетишкендиктердин негизин түзөт. Бизге белгилүү болгондой мурдагы комплекстин пайдубалы өзгөрүлбөй калып, ал жетилип, бышуу менен өзүнө дене тарбия менен машыккандардын оң тажрыйбаларын камтып, өздөрүнүн талаптарын республикада болуп жаткан тарыхый өзгөрүүлөрдүн түзүлүштөрүнө ылайыкташтырылган.

Ден соолук комплекси өзүнүн баштапкы этабында эмгекчилердин ден соолугун чыңдоодо каражаттардын ар түрдүү формалары менен камсыздаган, көптөгөн дене бойлук көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн жогорку деңгээлдеги дене даярдыгына өбөлгө түзгөн.

Ата Мекендик согуш жылдары бул комплекске замандын талабына ылайык атайын тоскоолдуктардан курал-жарактары менен өтүү, күндөлүк кийимдери менен суудан сүзүп өтүүлөрү киргизилип, комплекстин ролу кеңейе баштаган. Мындан сырткары анын прикладдык баалуулугу, уюштуруучулук келишимдүүлүгү артып, дене тарбияны баалоодогу жаңы формалары иштелип чыгып, төш белгилерин ыйгаруу аркылуу белгилөө сунушталган.

Өткөн кылымдын 70-жылдары элдин дене-тарбиясынын даярдыктарына коюлган талаптар жогорулай баштайт. Өндүрүштөргө жогорку координациялуу, бат, шамдагай өздөрүнүн аң-сезимдердин бир

канча объектерге бурууга жана функционалдуу кыймыл-аракетерин узак мөөнөткө чейин сактоону билген адистер керек болот. Куралдуу жана башка күч структураларына кирген адистердин ишмердиктери да өзгөргөн.

Жогоруда айтылгандардын негизинде 1972-жылдан баштап “Эмгекке жана коргоого даяр бол” комплекси күчөтүлүп, кошумчаланып киргизилет.

Комплекс менен иштөө формалары көп түрдүү болуп, машыккандардын жаш курагына, адистиктерине, бош убакыттарына жараша натыйжалуу иш алып барууга мүмкүнчүлүк түзүлөт.

Элдин дене тарбия даярдыктары коюлган талаптардан бир топ эле артта болот, себеби:

- эмгектин ар кандай түрлөрүн бат өздөштүрүүдө машыгуу учурунда колдонуучу натыйжалуу көнүгүүлөрдүн ыктарын тарбиялоого жетишердүү көңүл бурулбагандыгы;
- рационалдуу кыймыл-аракеттин тартибине (денгээлине) көңүл бурулбагандыгы;
- машыгууларды өткөрүүгө даярдоо, алардын учурдагы дене бой даярдыктарына коюлуучу көпчүлүк талаптарды дайыма көңүлгө албагандыгы.

Булардын баары «Ден Соолук» комплексин мындан да өнүктүрүү боюнча ойду пайда кылды жана буларды эске алуу менен анын практикасын тереңдетип талдоого, алдыңкы адистердин тажрыйбаларын жайылтууга жана окуп-билүүгө шарт түздү.

Ден Соолук комплексинин социалдык багытынын бири- эмгектенүүгө жана мекенди коргоого даярдоо. Мындай багытты камсыздоо үчүн комплекстин алдында төмөнкүдөй максат коюлган: «адамдарды моралдык жана руханий жактан тарбиялоо, ар тараптуу дене бой сапаттарын гармониялык жактан өнүктүрүү, ден соолуктарын бекемдөө, чыгармачылык жана эмгектенүүдөгү активдүүлүгүн жогорулатуу».

Башкача айтканда, машыгуулардын негизинде дене бой өнүгүүсүн калыптандыруу, камсыздоо, руханий жана моралдык тазалыкты сактоо.

Жогоруда айтылган максатты ишке ашырууда бир канча уюштуруу-башкаруу маселелерин алдын ала чечүү зарылчылыгы келип чыгат:

- ар кандай элдик катмарда дене тарбияны кенен пропагандалоо;
- дене тарбия көнүгүүлөрү менен үзгүлтүксүз машыгууларга тарбиялоо;
- дене тарбия менен өзүнчө машыгуулар аркылуу керектүү билимге жана жөндөмгө ээ болуу;
- дене тарбиянын деңгээлин жогорулатуу менен ден соолукка, узун өмүр сүрүүгө жетишүү;
- рационалдуу кыймыл аракеттин тартибине (режимине) жетүүгө умтулуу;
- жөндөмдүү спортчуларды тарбиялоо, массалык спортту өнүктүрүү;
- машыгуулардын негизинде дене тарбия иштерин башкарууга катыштыруу.

2017 жылы КР Өкмөтүнө караштуу Дене тарбия, спорт жана жаштар саясаты боюнча мамлекеттик агенттик Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбиясына талаптарын бекиткендиги, дене тарбия мектеп окуучуларынын сергек жашоосунун манилүү элементтеринин бири болушуна оболго тузуп келген.

Жогоруда көрсөтүлгөн маселелерди чечүү, дене тарбиядагы жалпы милдеттерди сапаттуу ишке ашырууда чоң мааниге ээ болушу керек.

Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбиясына талаптары өзүнө мүнөздүү төмөндөгүдөй өзгөчөлүктөрү бар:

1. Бул мамлекеттик документ боюнча аткарыла турган иш-аракеттерге мектеп окуучуларынан баштап, улгайгын курактагы адамдарга чейин катышуусу зарыл.

2. Спорт менен болгон байланышты бекемдөө максатында:

Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбиясына талаптарын тапшыруу үчүн атайын уюштурулган спорттук мелдештер түрүндө өткөрүлөт; бул иш-чаралар инсандын эмгекке жана мекенди коргоо ишмердигинин натыйжалуулугун арттырууга багытталат, жыйынтыктары

атайын кабыл алынган таблицалардын негизинде берилүүчү упайлар аркылуу жүргүзүлөт; ар бир баскычтын талабына жараша негизги дене тарбия (физикалык) сапаттарын (ылдамдык, шамдагайлык, күчтүүлүк, чыдамкайлык, ийилчектик) тарбиялоого мүмкүнчүлүк түзүлөт; ар бир баскыч өзүнө баалуу кыймыл-аракеттерди колдонмоочулук принцибинин негизинде камтып келет (чуркоо, секирүү, ыргытуу, лыжа тебүү, сууда сүзүү, туристик жүрүштөр, ок атуу, кросстук чуркоо).

Демек, аталган комплекстин мазмуну, инсандын ар тараптуу өнүгүүсүн камсыздоого, аларды эмгектенүүнүн ар кандай түрлөрүн жана коргоо ишмердүүлүктөрүн натыйжалуу жогорулатууну көздөйт.

Дене тарбия менен машыгуунун тарбиялык ролун жогорулатуу иш-аракеттердин мааниси дене тарбиянын, тарбиялоонун башка жактары менен болгон тыгыз өз ара байланыштарын камсыздоо болот. Буларды аткаруу үчүн бул комплекс кенен мүмкүнчүлүктөргө ээ:

- дене тарбиянын мааниси менен тааныштыруу, анын өзгөчөлүктөрү жана гуманистик мааниси аркылуу дене тарбия менен машыккандардын моралдык жактарынын сапаттуу базасын түзүүгө болот;

- оптималдуу кыймыл-аракеттерди аткаруу тартиби тууралуу алынган билимдер эмгектенүүнүн жолдорун жогорулатууга, окуучуларды терең билим алууга, мекенчилдикке жана биримдикте болууга түрткү берет, алардын жалпы көз карашын кеңейтет;

- машыгуучуларды патриоттуулукка тарбиялоону камсыздайт;

- дене-тарбиянын теориялык билимдерин өздөштүрүү, өзүнүн билимин пайдаланууга үйрөтүү жана өз алдынча машыгууларды уюштуруу деңгээлди активдештирүүгө өбөлгө түзөт;

- комплекстин баскычтарынын нормаларын, талаптарын аткаруу машыгууларга үзгүлтүксүз катышууну милдеттендирет, жана тапшырмаларды өз каалоосу менен аткарууну, коомдук жагымдуу иштерге катышууну талап кылуу менен эмгекке тарбиялоодогу милдеттерди чечүүгө оң таасирин тийгизет;

- жеке жана коомдук гигиенаны сактоо маселелерин үйрөнүп-билүү, дене тарбияда колдонуучу көнүгүүлөрдүн ыкмасын (техникасын) өздөштүрүп алуу, спорттук шаймандарга жана спорттук жабдыктарга сарамжалдуу (кылдат) мамиле жасоо ж.б. ар кандай көрүнүштөргө эстетикалык мамиле кылууга шарт түзөт.

Дене тарбиянын уюштуруу-методикалык негиздерин бекемдөө бул комплексинин тажрыйбалык иштерин жалпылоо, дене тарбия милдеттерин чечүүдөгү прогрессивдүү формаларын жана методдорун аныктоо, жаңы натыйжалуу методикалык ыкмаларды колдонуу, ар түрдүү топтогу машыгууларды жеткиликтүү даярдоого мүмкүнчүлүк түзөт, бүгүнкү күндөгү тажрыйбалар боюнча төмөнкү багыттарды ишке ашырууга мүмкүндүк берет:

- өсүп келе жаткан муундардын туруктуу дене тарбия жана спортко кызыгууларын арттыруу;

- спорттук курулмадарда, эс алуучу жайларда, ден соолукту чыңдоочу лагерлерде окуучуларды үзгүлтүксүз дене тарбиялык машыгууларга болгон талаптарын канааттандыруу;

- машыгуучулардын активдүүлүгүн жогорулатууда, жеке эана коллективдүү машыгуучулардын маанилүүлүгүн аныктоо;

- дене тарбия менен машыккандарга даарыгерлик көзөмөлдөөнү күчөтүү;

- жаштардын «Ден Соолук» комплексинин программалык талаптарын, нормаларын аткарууга үгүтөө, жаштарды керектүү спорттук курулуштарды курууга мобилизациялоо;
- комплекстүү иш-чаралардын ийгиликтүү болушу үчүн спорттук базалардын жумуштарын өздөштүрүү зарыл.

Дене тарбия жана спорттук илимий-методикалык, уюштуруучулук негиздеринин биримдүүлүгү, дене тарбиянын системасы керектүү (зарыл) жана жетишерлүү мүмкүнчүлүктөрүн күндөлүк турмушундагы өздөрүнүн милдеттерин аткарууга багыттайт. Мындай мүмкүнчүлүктөр дене тарбиянын

системасынын практикалык негиздерин бекемдейт. Ал негиздерди «Ден Соолук» комплексинен алышат.

«Ден Соолук» комплексинин мазмунунун жардамы менен дене бой жактан жетилүүгө таасир этүүгө, медицина-биологиялык жактан организмдин формаларын жана милдеттерин жакшыртууга, машыгуучулардын коомдук, социалдык өз милдеттерин так жана туура аткарууга болот.

Педагогикалык жактан карасак, аларга ар тараптуу билим берүүгө жана тарбиялоого жемиштүү иш-чараларды камсыздоого болот.

Экинчиден, «Ден Соолук» комплекси дене тарбиянын принциптерин ишке ашырууну камсыздайт:

- ар тараптуулук;
- прикладдык;
- ден соолукту чындоо багыттуулугу.

Башкача айтканда, «Ден Соолук» комплекси боюнча машыгууларды ар тараптуу даярдоо үчүн ага негизги дене бой сапаттарын камсыздоочу нормалары киргизилген, өзгөчө кыймыл аракеттик эптүүлүккө, ыктарга ээ болуу каралган. План ченемдүү машыгуулар акыл-эстүүлүккө, адеп-ахлактыкка, эстетикалык жактан жана эмгекке тарбиялоого да натыйжалуу таасирин тийгизет.

Дене тарбиянын прикладдык принциби машыгууларды толук эмгекке, аскерге даярдоону камсыз кылууну талап кылат. «Ден Соолук» комплексинин мүмкүнчүлүктөрүн кароодо анын прикладдык көнүгүүлөрүн, коргонуучу аракеттеринин түрлөрүн ж.б. көнүгүүлөрдү жеткиликтүү деңгээлде камтыганын көрүүгө болот.

Ден соолукту чындоо багыттуулугу принциби талаптагы нормаларды тапшыруу жаш курактык, жыныстык жактан даярдык денгээлинин эсепке алуу менен жүргүзүлөөрүн баса белгилейт.

Баса белгилеп кетүүчү жагдай, дене тарбия боюнча Мамлекеттик окуу программалары «Ден Соолук» комплексинин мазмунуна

ылайыкташтырылган. Комплекс жөнүндөгү жобо жарыкка чыгышы менен мектеп окуучулары, жогорку окуу жайларынын студенттери ж.б. дене тарбия менен машыккандар үчүн атайын программалар (2004-2017ж.ж.) кайрадан толукталып каралып чыккан.

Ошентип «Ден Соолук» комплекси бир катар атайын теоретикалык жана методикалык проблемаларды чечүүнү камсыздайт. Ошондон улам окуучулардын дене тарбиясын жаңылоодогу өзгөчө роль республикалык «Ден Соолук» комплексине таандык экени талашсыз. Көптөгөн окумуштуулар жана адистер республикалык «Ден Соолук» комплексин турмушка киргизүүгө байланышкан теориялык, уюштуруу жана методикалык маселелерди чечкенге өз эмгектерин арнашкандыгын белгилей кетпесек болбойт. Алар: Ч. Акматов [10], Х.Ф. Анаркулов [41, 42], Т. Дюйшекеев [67], К. Жаманкулов, Э.М. Тукеев [68], М.А. Жээнбаев [70], З. Имамбердиев [71], А.О. Исмаилов [72], А.К. Илебаев [70], А.М. Мамытов [119,120], М.К. Саралаев [125] С.М. Саипбаев [123] жана башкалар.

А.М. Мамытов «Ден Соолук» комплексинин теориялык жактан негиздөөгө жана практикалык жактан жайылтууга олуттуу салым кошкон [119]. Авторлор өсүп келе жаткан муундун ар тараптуу тарбиялоодо дене тарбиясынын негизи катары «Ден Соолук» комплексинин чыныгы жалпы элдик маанисин белгилешет окуу программада болсо вариативдик бөлүк 16 саат алкагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарына дене тарбия сабактарында колдонуу үчүн мүмкүнчүлүк бар экенин белгилесек болот.

Х.Ф. Анаркулов [41], Ч.Н. Арыкова [48], А.С. Касмалиева [74], М.К. Саралаев [125] А.Ж Жакипов жана башкалардын эмгектери «Ден Соолук» комплексинин негизинде кыймыл–аракеттин ар кандай түрлөрү тажрыйбалык иштерде изилдөөгө арналган. Алар тарабынан жүргүзүлгөн тажрыйбаларда жана байкоолордо, бул комплекстин талаптарын аткаруу үчүн окуучулардын басымдуу бөлүгүнө 2 жылдын аралыгында жумасына 2 жана 3 жолу сабактардын өтүлүшү зарыл деп көрсөтүлгөн.

М.К. Саралаев «Ден Соолук» комплекси киргизилгендигине байланыштуу дене тарбия программасында ылдамдык жана ылдамдык–күчтүк сапаттарды, күчтү жана чыдамкайлыкты, ошондой эле спорт техникасынын (ыкмасынын) негиздерин өнүктүрүү үчүн убакытты көбөйтүүнү карап чыгуу зарыл деп эсептейт. Автор өз корутундусунда шаардык жана айылдык жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларын «Ден Соолук» комплексинин талаптары боюнча даярдоонун пландаштыруу, уюштуруу жана өткөрүү системасын өркүндөтүү боюнча кеңири илимий изилдөөлөрдү ишке ашыруунун зарылдыгына өзгөчө көңүл бурат.

Мамытов А.М. жана К.У. Мамбеталиевдин изилдөөлөрүндө «Ден Соолук» комплексинин талаптарынын мазмунуна жана деңгээлине эксперименталдык негиздөө берген [119]. Педагогикалык тажрыйбалар балдарды даярдоонун натыйжалуу усулдарын изилдөөгө жана КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын өздөштүрүүгө багытталган. Негизги көңүл окуучулардын дене–бой жана ыкмалык даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга бурулган. Ошону менен бирге даярдоонун натыйжалуу ыкмаларынын бири болуп атайын тандалган элдик кыймылдуу оюндары болгон.

Б.Х. Анаркулов [21], У.Ж. Калилов [77], Б.А. Мирончук [103] жана башка бир катар адистер КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ар башка курактагы топторуна жана аталган комплекс боюнча иштин ар түрдүү аспектилерине өздөрүнүн тажрыйбалык изилдөөлөрүн арнашкан.

Республиканын жарандарынын, анын ичинде окуучулардын дене тарбиясынын программалык жана ченемдик негизи катары, комплекс окуучулардын адамдык, моралдык жана руханий байлыктарын тарбиялоого, аларды бардык жагынан ар-тараптуу өнүгүүсүнө, жогору өндүрүмдүү эмгекке жана Мекенди коргоого даярдоого арналган.

КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары, мектептин дене тарбия программасы, ошондой эле сабактан тышкаркы

спорттук жана ден- соолукту чыңдоо иштери өзүлөрүнүн маңызы жагынан бирдиктүү жана тыгыз өз ара байланышта турат.

Албетте, бул жобо толугу бойдон биздин изилдөөнүн объектиси болуп саналган 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия иштерине дагы таандык.

2004-жылы Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигин тарабынан Дене тарбиясы программасы бекитилген жана « КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарына ылайык кайрадан иштелип чыгарылып, машыгуучулардын аталган контингенти менен иш алып баруудагы өзүнүн өзгөчө милдеттерин чечүүгө арналган.

1. Жалпы билим берүүчү мектептердин окуучулары, анын ичинде 3-4-класстын окуучулары үчүн теориялык маалыматтар, жеңил атлетика жана гимнастика көнүгүүлөрү, лыжа тебүү жана сууда сүзүү белгиленген КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын тапшырууга окуучуларды даярдоо.

2. Кыймыл-аракеттердин негизги түрлөрүнө, аларды ар кандай шарттардын татаалдыгына жараша аткара билүүгө, ал үчүн зарыл болгон кыймыл–аракет сапаттарын өнүктүрүүгө үйрөтүү.

3. Окуучуларда өз алдынча дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу көндүмдөрүн жана адаттарын калыптандыруу, дене тарбиясына карата туура мамиле жасоого тарбиялоо жана аны окуучулардын күнүмдүк режимине киргизүүгө окуучулардын сырткы келбетин, тыкандыгын, жыйнактыгын, маданий жүрүм–турум көндүмдөрүн жакшыртуусуна көмөктөшүү.

Көрүнүп тургандай, КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары жана дене тарбия программасынын жардамы менен окуучулардын ден-соолукту чыңдоо, билим берүү, тарбиялоо жана экинчи жагынан спорттук милдеттерди чечүү, аларды үзгүлтүксүз түрдө дене тарбия сабактарына жана массалык спортко тартуу мамилеси ишке ашат. Ошолордун негизинде К. Осмоналиев, А. Анарбаев, Р. Санатбаев, К. Бегалиев, Р. Түмөнбаев жана көптөгөн спорттук таланттарды тарбиялап келди.

Окуучулардын дене тарбиялык көнүгүү сабактарына аң-сезимдүү мамиленин маанисин, дене тарбия жөндөмдүүлүктөрүнүн комплекстүү өнүгүүсүн, турмуштук зарыл көндүмдөрдү жана ыктарды өздөштүрүүнү, спорттук кызыгууларын арттырууну жана бекемдөөнү айрыкча белгилеген КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары дагы түрткү берет.

Ошентип, КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары республикада окуучулардын дене тарбия программасынын принципалдуу негизин, алардын бардык жагынан дене тарбиялык даярдыктарынын ченемдик базасын аныктайт.

Дал ушул куракта, окуучулардын мүнөздөрүнүн жана кыймыл-аракет жөндөмдөрүнүн эң маанилүү өзгөчөлүктөрү калыптанып, ар кандай формадагы дене тарбия сабактарын талдоого алуу менен алардын активдүүлүгү байкалат. Бул мезгилде инсандыктын функциялык, психологиялык, турмуштук, этикалык, эстетикалык жана башка касиеттерин жана сапаттарын бир бүтүндүктө тарбиялоо керектиги өтө маанилүү боло баштайт.

Жаңы программаны сунуштоо менен анда каралуучу маселелерди конкреттештирүү менен бирге иштин өзгөрүлгөн мазмунун кошо көрсөтөт. Муну бир катар кырдаалдардан байкаса болот.

1997-жылга чейин 3-4 класстар үчүн пайдаланылып келген мектептердин типтүү планы өзүнө төмөнкүдөй бөлүмдөрдү кошуп келген:

16 сабак саат көлөмү менен гимнастиканы, жеңил атлетика –16 саат, кросстук даярдануу – 12 саат, спорттук оюндар – 16 саат (3–4 класстарда), кыймылдуу оюндар – 8 саат. Андан тышкары, мектептин мүмкүнчүлүктөрүнө туура келген шарттары боюнча даярдоо бул программада каралган эмес.

Ошондой эле программанын түрлөрүн өздөштүрүүдө сабактын ар бир бөлүгүндө кыймылдуу оюндар көнүгүүлөрү каралат. Дене тарбия

мугалимине тиешелүү бөлүктүн окуу материалын мыкты өздөштүрүүгө мүмкүндүк бере тургандарын тандап алуу укугу (мүмкүнчүлүк) берилет.

2018-2019-окуу жылдар мезгилинде жүргүзүлгөн изилдөөлөр үчүн, программанын ар бир бөлүгүндө жана ар бир сабакта кыймылдуу оюндарды колдонуу үчүн жаңы окуу программаны сунуштоо зор кызыгууларды жараткан. Биздин оюбузча бул өсүп келе жаткан муундун дене тарбиясына бардык жагынан даярдоо ишине комплекстүү мамиле кылуунун өнүгүү жолдору жөнүндө заманбап түшүнүктөргө толугу менен дал келет.

КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын окуучуларды жана республиканын калкынын башка курактагы топторун дене тарбия практикасына камтуу көйгөйлөрүнө карата улам өсүп бара жаткан көңүл буруунун күчөшү, айрыкча тактала элек резервдерди жана мүмкүнчүлүктөрдү издөө жана республиканын түштүгүндөгү жана Нарын областындагы айылдык жалпы билим берүүчү мектептериндеги дене тарбия сабактарын өткөрүү шарттары изилдөөнүн зарылчылыгын эч качан жокко чыгарбайт.

Мындай иштин окуу программасын тандап алуу жана материалдарын колдонууда сунуштоо максатка ылайыктуу. Гимнастика жана жеңил атлетика боюнча программанын бөлүмдөрүн тагыраак жана сапаттуу өткөрүү үчүн айлампа усулун көбүрөөк колдонуу керек.

Ушул шарттарда кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири колдонуу окуучулардын КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ийгиликтүү өздөштүрүүсүнө гана эмес, алардын ар тараптуу билимдүүлүгүн жана тарбиялуулугун жогорулатышы керек.

Мындай оюндарды айылдык окуучуларды дене тарбиялык жактан тарбиялоо практикасында кеңири колдонуу зарылчылыгы, айылдардагы бардык мектептердин салттуу мазмунду колдонуу менен дене тарбия сабактарын толук кандуу өткөрүүсү үчүн жетишерлик материалдык–техникалык жабдыланууга ээ экендиги менен байланыштуу.

Ошондой болсо да кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын өнүктүрүү боюнча жүргүзүлүп жаткан иштер, окуучулардын дене тарбиялык жактан тарбиялоону өркүндөтүү ишинде алардын көптөгөн мүмкүнчүлүктөрүн ачуу менен «Ден Соолук» комплексинин талаптарын эске алып, машыгуучуларга педагогикалык таасир этүүдөгү башка каражаттар менен органикалык байланышуудагы алардын ролу менен ордун толук көрсөтө албайт.

– Дене тарбияны жалпы негизги билим берүү программасы боюнча окутуу дене тарбия жаатында кошумча билим берүү программалары боюнча сабактардан тышкары ишти жана сабактарды уюштуруу жана өткөрүү ишмердиги; – Спорттук мектептерде, спорт клубдарында жана менчиктин ар кандай түрлөрүндөгү уюмдарда машыктыруучулук ишмердүүлүк.

1.2. Мектеп окуучуларын дене тарбиясына элдик кыймылдуу оюндарын педагогикалык таасирин аныктоонун жолдору

Ар тараптуу жетилген адамды тарбиялоодо орто мектептин ролу жана билим берүүнүн келечеги, өсүп келе жаткан жаш муундардын дене тарбиясы боюнча бардык иштерди жолго коюуда дагы жаңы жогорку талаптардын зарылдыгын билдирет. Ушул жагынан алганда жаңы ыкмаларды издөө жана дене тарбиялык жактан сунуштаган салттуу каражаттарды жана усулдарды өнүктүрүү окумуштуулар менен адистердин ишмердигинин бири болуп саналат. Ошондой каражаттар менен усулдардын катарына кыргыз элдик кыймылдуу оюндары да кирет.

Азыркы учурда республикада бир катар тиешелүү теоретикалык, методикалык, программалык жана уюштуруу маселелери боюнча жетишерлик санда тааныштыруучу илимий-мурастар түзүлгөн. Бул мурастардын табигый тарыхый негизи болуп кыргыз элинин көп кылымдык маданияты, анын жакынкы жана ыраакы чет өлкөлөрдөгү башка элдердин маданияты менен өз ара байланышта ырааттуу өнүгүүсү саналат.

Х.Ф. Анаркулов кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын изилдөө жана аларды өсүп келе жаткан муундун дене тарбия практикасына киргизүүгө чоң салым кошкон. Анын эмгектеринде көрсөтүлгөн каражаттардын пайда болуу тарыхы, машыгуучуларга тийгизген педагогикалык таасири ырааттуу баяндалып, элдик оюндарга талдоо жүргүзүү, аларды окуучуларга дене бой жана адеп-ахлактык жактан мыкты тарбия берүү үчүн пайдалануу мүмкүнчүлүгүнүн аспектисинде сунушталган жана акырында дене тарбия сабагынын жүрүшүндө колдонуу методикасынын тажрыйбалык апробацияланган жалпы негиздери бар. Х.Ф. Анаркуловдун көпчүлүк эмгектеринде лейтмотив болуп, элдик оюндарды колдонуу методикасы, дене тарбиянын элдик педагогикасынын концептуалдык негизинен, курулуп жаткан демократиялык коомдун шарттарындагы дене тарбиянын теориясынан жана методикасынан келип чыгуусу зарыл деген жободо турат.

1997-2017-жылдары «Республикадагы балдарды жана окуучу жаштарды дене тарбиялык жактан даярдоо программаларынын жана билим берүү системасында дене тарбияны өнүктүрүү программасы» кабыл алынган. Ушул мамлекеттик документтерге таянуу менен Х.Ф. Анаркулов кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын пайдалануу шаблондук мүнөздү алып жүрөрүн көрсөткөн [45]. Ошону менен бирге, ал беделдүү илимий кызматкерлер тарабынан ырасталган мугалимдердин алдыңкы тажрыйбаларын белгилеп, аларды сабактарда так максат коюу аркылуу ар бир сабактын конкреттүү милдеттерин, мазмунун эске алып, сабактарда үйрөнүлгөн бардык материалдар менен тыгыз өз ара байланышта колдонуу зарыл экендигин далилдейт.

Х.Ф. Анаркулов тарабынан көтөрүлгөн негизги жоболор Кыргыз Республикасынын жана КМШ өлкөлөрүнүн, өзгөчө Борбордук Азия регионунун алкагында бир катар адистердин эмгектеринде чагылдырылган жана андан ары өнүктүрүлгөн.

Мындай иштер баарынан мурун айрыкча өсүп келе жаткан муунга ар тараптуу дене тарбия берүү максатында түрдүү элдик оюндарды колдонуунун рационалдуу жолдорду издөөгө багытталган болчу.

Аталган көйгөйдүн түрдүү аспектилерин иштелип чыгууда:

- этнопедагогикалык проблемалар: С.М. Абрамзон [3], Х.Ф. Анаркулов [38], М.А. Кыдырова [90], М.Т. Таникеев [132], С.М. Саипбаев [123] ж.б.;
- жалпы маданияттын бир бөлүгү катары: Д. Айтмамбетов [7], Х.Ф. Анаркулов [45], Н.И. Понамарев [116] ж.б.;
- социалдык-психологиялык маселелери: А.П. Березовский [58, 59,] Г. Гылыжев [63], ж.б.;
- улуттук спорт оюндарын мындан ары өнүктүрүү проблемалары: Х.Ф. Анаркулов [49], А.Ч. Какеев [78], Н.К. Чередниченко [150], ж.б.;
- жаңы программаларды түзүү: А.М. Мамытов [100] ж.б.;
- Т.М. Мойдунов [112] ж.б.

- М.Т. Абдуллаевдин [1,2], Х.Ф. Анаркуловдун [26, 27, 28, 36, 43] эмгектеринде окуучулар менен кыймылдуу оюндарды өткөрүү методикасы алардын дене-бой өнүгүү өзгөчөлүктөрү менен шартталышы зарыл экендиги көрсөтүлгөн.

Эгерде, башталгыч жана орто жаш курагындагы кыздарда ашыкча тартынчаактык жана өзүнө ишенбегендик орун алса, эркек балдарда болсо, тескерисинче, аларга таандык өз мүмкүнчүлүктөрүн ашыра баалоо байкалат. Кыймылдуу оюндар, деп белгилешет авторлор, кыздарга тартынчаактыгы жана чечкинсиздиги менен күрөшүүсүнө, ал эми балдарга – өз күчтөрүн бир топ объективдүү баалоосуна жардам берүү ниети менен тандалып алынышы зарыл.

Жалпы билим берүүчү мектептеринде, ошондой эле окуу жайлардагы дарылоо иш-чараларынын жалпы системасында дене тарбия сабактарын окутуу учурунда кыймылдуу оюндардын орду тууралуу адистердин эмгектери көрүнүктүү орунду ээлейт. С.М. Саипбаев балдар жамаатында элдик кыймылдуу оюндарды колдонуу методикасын негиздей турган абдан кызыктуу аракетти көргөн [123]. Албетте, бул кокусунан эмес. П.Ф. Лесгафт дагы оюндун өзүн, айрым гимнастикалык кыймылдарга караганда бир топ жогорку катардагы көнүгүү, баладагы инсандыкты тарбиялоонун мыкты каражаты деп эсептеген [93]. Түрдүү кыймылдуу оюндарды конкреттүү пайдалануу боюнча сунуштамаларын баяндоо менен Х.Ф. Анаркулов дене тарбиялык даярдыкты жакшыртуу менен катар, машыгуучулардын жалпы билимин жана тарбиялык деңгээлин жогорулаткандарды өзгөчө баалоо керек деп белгилейт [47].

Н.И. Шарабакин ушуга чейин гигиеналык, билимдик, тарбиялык милдеттерди, ошондой эле окуучуларды дене тарбиялык жактан даярдоодо кыймылдуу оюндардын ролуна анча баа берилбей жаткандыгын, дене тарбия сабактарында кыймылдуу оюндарды колдонуунун жана тандоонун илимий негизделген системасынын жоктугу алардын жалпы педагогикалык натыйжасын начарлатат деп белгилейт [153].

Н.Б. Мамиев [99], М. Таникеев [129], Т.С. Усманходжаев [143, 152] жана башкалар окуучуларды дене тарбиялык жактан тарбиялоонун учурдагы талаптарына толугураак жооп берген сабактардын оюн формаларын өткөрүүнүн жалпы негиздерин иштеп чыгышкан. Ушул курактык топто (95%) окугандардын басымдуу бөлүгү кыймылдуу оюндарды кызыктуу жана зарыл деп эсептешери белгиленген. Ошону менен бирге 11-13 жаштагы окуучуларды оюн процессинин өзү канааттандыраары аныкталган.

Атайын уюштурулган оюндардын жамааттык жүрүм-турумдук көндүмдөрү начар өнүккөн окуучуларды тарбияга салганын көрсөтүү айрыкча мааниге ээ. Бирден–бир негизги тыянак катарында авторлор машыгуучулардын күчтүүлүк, психологиялык жана утилитардык–практикалык мүмкүнчүлүктөрүнүн бир бүтүн процеске айкалышуусун белгилешет.

Окуучулар менен кыймылдуу оюндардын комплекси боюнча мелдештерди өткөрүү мүмкүнчүлүктөрүнүн илимий–практикалык негиздемесине Д.Ө. Өмурзаков, М.К. [114], Саралаев [127], Э.М. Тукеев [134], Т.С. Усупов [145], Жакипов А.Ж. [], жана башкалардын эмгектери арналган.

Кыймылдуу оюндардын мурда иштелип чыккан классификацияларын талдоо, аларды иш жүзүндө пайдалануу, өзгөчөлүктөрүн үйрөнүү авторлорго дене тарбиянын реалдуу шарттарын эсепке алуу менен мындай тапшырмаларды топтоштурууну аныктоого мүмкүндүк берди. Ошондой эле негизи катары төмөнкү белгилер коюлган:

1. Кыймылдардын артыкчылыктуу түрү (чуркоо, секирүү, асылып чыгуу, сойлоо, күч менен каршылык көрсөтүү, күрөш, көздү жумуп алып багыт алуу, комбинациялык кыймылдар жана башкалар).

2. Оюндагы дене–бой сапаттарынын артыкчылыктуу көрүнүшү (ылдамдык, күчтүүлүк, шамдагайлык, ылдамдык–күчтүк жөндөмдөр, чыдамкайлык, ийилчектик).

3. Оюнчуларга карата психофизикалык жүктөм (чоң, орто, кичи).

4. Оюнчуларды уюштуруу (бир мезгилде катышуу, кезектешип катышуу, бардык топтордун оюнга катышуусу, оюнчулардын бир бөлүгүнүн катышуусу, эркек балдардын (кыздардын) өзүнчө катышуусу, биргеликте (жынысы боюнча), катышуу жана башкалар.

Экспериментталдык иштер, комплекске кирген оюндар, ошондой эле аларды өткөрүүнүн формалары жана методдору машыгуучулардын конкреттүү курактык топторунун кыймылдык, физиологиялык жана психологиялык мүмкүнчүлүктөрүнө ылайык келүүсү зарыл. Оюндар өзүнүн ден соолукка, билимге жана тарбия берүүгө багыттарын баса белгилеп окуучуларга ар тараптуу таасир тийгизүүнү камсыз кылуусу зарыл.

Талкууланып жаткан планда Х.Ф. Анаркуловдун эмгектери зор кызыгууну жаратат [25]. Анда, азыркы учурда окуучулардын ойноо учурунда коротулган убакыттын 30% га жакыны түрдүү кыймылдуу оюндарга, 20% гана эреже боюнча спорттук оюндарга туура келери көрсөтүлгөн. Автор түшүндүргөндөй, элдик кыймылдуу оюндар машыгуучуларды так болууга, туруктуулукка, кайраттуулукка, жергиликтүү шартка ыңгайлашууга үйрөнүү, жамааттык сезимге, шамдагайлыкка, чыдамкайлыкка, таамайлыкка, кыймыл-аракет реакцияларынын ылдамдыгына жана башка баалуу сапаттарына жана көндүмдөрүнө тарбиялайт. Мындан тышкары, оюндар окуучулардын чыгармачыл фантазиясынын жана ойлоп тапкычтыктарынын өнүгүшүнө, жамааттыкка жана биримдүүлүктүн жогорулашына мүмкүндүк берет.

Т.С. Усманходжаевдин [143], окуучулардын жалпы дене тарбия даярдыктарынын жогорулашы үчүн дене тарбия боюнча мектеп программасынын негизги бөлүгүнө киргизилген оюндардан сырткары, жума сайын 1-2 жолу өткөрүлүүчү милдеттүү иш-чаралар катарында “оюн сааттарын” киргизүү тууралуу жыйынтыктары дагы зор кызыгууну жаратат.

Кеңири белгилүүлүгүнө карабай азыркы мезгилге чейин окутуучулардын көңүлүнөн сыртта калган элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактары боюнча мектеп программасына киргизүү дагы мүнөздүү болуп саналат. Бул, деп белгилейт Т.С. Усманходжаев, биринчиден, ар бир

курактык топто дене тарбиянын негизги педагогикалык милдеттерин ийгиликтүү чечүүгө, жашоодо зарыл болгон кыймыл-аракет көндүмдөрүн жана сапаттарын өнүктүрүүгө шарт түзүп, экинчиден, бардык окуучуларды дене тарбиядагы элдик бай мурастарын жайылтат.

М.Т. Таникеев окуучулардын дене-бой сапаттарынын өнүктүрүүдөгү улуттук спорттун түрлөрүнүн, элдик кыймылдуу оюндардын натыйжалуулугун негиздөөгө арналган изилдөөсүндө, алардын гимнастика, жеңил атлетика жана сууда сүзүү боюнча окуу материалдарын ийгиликтүү өздөштүрүүдөгү маанилүү ролун көрсөткөн [132].

Т.А. Умурбекова тарабынан жүргүзүлгөн ушундай эле изилдөө, унутулган элдик кыймылдуу оюндарын тарбияга, дегеле элдик турмушка киргизүүнүн маанисин ишенимдүүлүк менен көрсөтөт [141]. Автор, так ушул эл тарабынан жаралган жана алардын сүйүүсүнө арзыган оюндар өзүнүн өзгөчөлүгү боюнча калктын түрдүү катмарына, анын ичинде түпкү улуттун кыздарын дене тарбиялык жана спорттук ишмердүүлүккө тарбиялайт деп эсептейт. Алар өз ордун дене тарбия сабактарында, тыныгууларда, секциялык машыгууларда, балдардын ден соолугун чындоо лагерлеринде жана атайын медициналык топтогу балдар менен иш алып барууда, ошондой эле элдик кыймылдуу оюндарды колдонууда терең мүмкүнчүлүгүн таба алышат.

Р. Саламовдун эмгеги өзбектердин өздүк кыймылдуу оюндарын изилдөөгө арналган жана алар жалпы билим берүүчү мектептеринде окугандардын дене тарбия каражаттарын жана усулдарын олуттуу түрдө толуктай алат деп белгилеген [124].

И.С. Узакбаев дене тарбиянын элдик бий каражаттары, ушуга чейин эч ким тарабынан изилденбегендигин жана системага салынбагандыгын, ошого байланыштуу массалык дене тарбия практикасында колдонулбагандыгын көрсөтөт [139]. Так ушул айтылгандар жергиликтүү тоо шарттарына жана талаптарына толук бойдон жооп берет деп көрсөтөт.

Талкууга алынып жаткан маселе боюнча дене тарбия педагогикасына чоң салымды П. Шылманов [154, 155], да кошкон. Өз эмгектерин Кара-Калпакстандагы жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларын дене тарбиялык жактан тарбиялоонун каражаты катарында элдик кыймылдуу оюндарды изилдөөгө арнаган. Автор көп жылдык изилдөөнүн натыйжасында, аталып кеткен дене тарбия каражаттары негизги кыймыл-аракет сапаттарын жана көндүмдөрүн мыкты жагына өнүктүрүүгө жана өркүндөтүүгө шарт түзүп берет деген тыянакка келген. Мындан тышкары, кайраттуулук жана чечкиндүүлүк, жоопкерчилик жана жамааттык сезим, координациялык жөндөмдүүлүктөр жана мейкиндикке багыт алууну үйрөнүү сапаттарын өнүктүрөт деген.

В.М. Лебедеванын эмгектеринде оюндар дене тарбия сабагынын мотордук тыгыздыгын жогорулатып жана жалпы суткалык кыймылды 70% га чейин көбөйтө алышы мүмкүн деп көрсөткөн [91, 92]. Орус тилиндеги мектептеринде бул тыгыздык орточо 54% ды, өзбек тилиндеги мектептеринде – 36,4% ды (шаардык мектептерде – 43,4% жана айылдык мектептерде – 29,7% ды) түзгөн.

Атайын жүргүзүлгөн эксперименттери бул планда максаттуу багытталган оюндары пайдалуу чоң роль ойношу мүмкүн экендигин көрсөткөн. Р. Саламовдун жыйынтыктары боюнча 5-класста өзбек элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу жеңил атлетика сабактарында анын жалпы тыгыздыгын 99% га, мотордук тыгыздыкты 57% га, гимнастика сабактарында – тийиштүү түрдө 99,8% га жана 49% га чейин жогорулаткан [124].

В.П. Филин сабактарда бир катар дене–бой сапаттарынын толук кандуу көрүнүшү үчүн кыймылдуу оюндарды тынымсыз пайдалануу зарылдыгын сунуштайт [146]. В.М. Зациорский алардын кыймылдын ылдамдыгына тийгизген таасирин белгилеп, амплитуданы көбөйтөөрү жөнүндө айткан [70].

Бир катар авторлор, оюндарды дене–бой сапаттарын тарбиялоо каражаттары жана усулдары катарында пайдалануунун натыйжалуулугу

окуучулардын жашоо–тиричилигинин башка тараптарынын өнүгүү деңгээли менен байланыштырат: К.И. Адамбеков [5], Х.Ф. Анаркулов, [36, 38, 40], П.Ш. Шылманов [156] жана башкалар.

Ч.Н. Арыкованын пикири боюнча кыймылдуу оюндарды пайдаланууда дене тарбия сабагынын окуу программасынын артыкча мазмунун эсепке алуу менен тиешелүү методикалык мыйзам ченемдүүлүктөрдү колдонуу зарыл [55]. Жалпы өнүгүү мүнөзүндөгү оюндарды, ошондой эле секирүү жана ыргытууларды бардык чейректерде пландоону, чуркоо оюндарын – 1-4 чейректерге, баскетбол менен байланыштагыларды 3-4 чейректерде пландоо Н.И. Шарабакин тарабынан сунушталат [153]. Т.М.Мойдуновдун изилдөөлөрүндө стандарттуу эмес оюн шарттарында кыймыл-аракет көндүмдөрүн өркүндөтүүнүн максатка ылайыктуулугу белгиленет [105].

Профессор В.П. Филин оюн материалдарын алдын ала спорттук даярдоонун жалпы мезгилинин 50% га чейин көлөмдө пайдаланууну сунуштайт [146].

Н.И. Шарабакин түрдүү табигый кыймылдардын көпчүлүгүн камтыган атайын тандалып алынган элдик оюндары гимнастикалык сабактын шарттарында машыгуучулардын ар тараптуу дене-бой өнүгүүсүнө мүмкүндүк берери тууралуу дайындарды келтирет [153]. Жаш гимнасттардын тажрыйбалык топторуна педагогикалык тажрыйба жүргүзүү учурунда жалпы жана атайын дене тарбия даярдыгынын абалында, өз алдынчалыктын, активдүүлүктүн, сабактарга карата болгон аң–сезимдүү мамиленин, жамааттык кыймыл-аракеттердин көндүмдөрүнүн өнүгүү деңгээлинде маанилүү оң жактуу өзгөрүүлөр болгонун белгилейт. Эксперименталдык иштердин натыйжалары, автор көргөзгөндөй, негизги дидактикалык жана методикалык талаптарды сактоо менен сабак өтүүдө атайын тандалып алынган кыймылдуу оюндарды кеңири пайдаланууну сунуштоого негиз болуп берет.

Адистердин эмгектеринин арасында көрүнүктүү орунду, окуучулардын дене-бой өнүгүүсүндөгү түрдүү кемчиликтерди коррекциялоо

жана оорулардын алдын алуу, ошондой эле кээ бир ооруларды дарылоо максатында кыргыз элдик оюндарын пайдаланууга арналган изилдөөлөр ээлейт [1, 10, 23, 29, 47, 75, 76 ж.б.].

Х.Ф. Анаркулов так регламенттештирилген көнүгүүлөрдөн айырмаланып, оюн тапшырмалары дайыма конкреттүү кыймыл-аракет милдеттерин чечүүдөгү демилгелүү учурлар менен байланышта жана активдүүлүктү жандандырып, чарчоону азайткан баскан эмоционалдык фондо өтөөрүн көрсөткөн [47]. Бул жагдай өзгөчө сезимдик образдуу элестетүү дайыма алардын жүрүш-турушун аныктай турган мектеп курагындагы балдар менен иштөөдө өтө маанилүү болуп саналат.

А.Х. Анаркулова өзүнүн эмгектеринде дээрлик кызыктуу изилдөөлөрдүн жыйынтыктарын берет [17]. Ал тарабынан кыймылдын физиологиялык керектөөсүн чагылдырган суммалык күндүзгү кыймыл-аракет активдүүлүгү суткалык, сезондук жана башка мүнөздөргө туш келери белгиленген. Аныкталган мыйзам ченемдүүлүктөр жалпы күндүзгү кыймыл – аракет активдүүлүгүн адамдын дене тарбия даярдыгын, кыймыл-аракетке жөндөмдүүлүгүн, ден-соолугунун абалын мүнөздөгөн белгилердин бири катары кароого мүмкүндүк берет.

Андан ары автор, окуу программаларында каралган дене тарбиянын уюштурулган формасы эң жакшы деген учурда баланы орточо 22% дык суткалык кыймыл-аракет активдүүлүгүн көргөзөт. Саламаттыгында жана дене-бой өнүгүүсүндө олуттуу өзгөрүүлөр болбогон жана ойдогудай жагдайда кыймыл - аракет керектөөсү канааттандырылбаган тиешелүү шарттар болгон учурларда окуучулар өз алдынча бири-бирине жардам беришет.

Ошону менен катар, жетишпеген кыймыл-аракет активдүүлүгүн өз алдынча толтуруунун эң кеңири таркалган формасы болуп, чуркоо, секирүү, ыргытуу, асылып чыгуу, жөнөкөй акробатикалык элементтердин табигый кыймылдары, киргизилген ар түрдүү оюндар болуп саналат.

1.3. 3-4-класстын класстын окуучуларынын ден соолугун элдик кыймылдуу оюндар аркылуу калыптандыруунун педагогикалык негиздери

Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун уставында адамдын ден соолугун «толук физикалык, психикалык жана социалдык жыргалчылыктын абалы» деп аныктайт. Адамдын ден соолук системасынын башка компоненттеринин ичинен эң маанилүүсү аны интегралдык түрдө көрсөткөн аспектилер: физикалык өнүгүүнүн деңгээли жана комплекстүүлүгү, организмдин абалы жана физиологиялык системалардын мүмкүнчүлүктөрү ж.б. Ушуга байланыштуу Н.М. Амосов белгилегендей, адамдын ден соолугу сапаттык түшүнүк болсо да бул кубулушка илимий мамиле кылуу үчүн анын компоненттеринин нормалдуу деңгээл менен коррекцияланган сандык туюнтмасы талап кылынат.

Окуучу эң оболу өзүнүн ден соолугуна, жакшы физикалык маданиятына жогорку сезимдерди көрсөтүүгө милдеттүү экенин жакшы билиши керек. [119]. Болбосо, иш-аракет механизмдери жок болсо, билимдер, көндүмдөр керексиз жүк бойдон кала берет. Өзүнүн ден соолугуна болгон жогорку сезимдердин ар тараптуу көрүнүшүн калыптандыруу, билим берүү, тарбиялоо жана өнүктүрүү аркылуу байланышты түзүү когнитивдик чөйрөгө, ден соолукту сактоо мотивине, шыктандыруучу субструктуралардын бизнес комплексине кайрылууну камтыйт, инсандын багытын белгилейт: билимге карата мотивдер, өзүн-өзү сыйлоо мотивдери, өзүн-өзү өркүндөтүү ж.б. [45,49, 18-20 б.].

3. Мамбетовдун ою боюнча, дене тарбия боюнча билим берүү жана тарбиялоо билимден жүрүм-турумга өтпөстөн, стимул механизмдерин активдештирүү жолу менен өтүшү керек. Бул ыкманын өндүрүмдүүлүгү адамдын ден соолугун сактоодо активдештирүүгө салым кошкондугунда. [97, 24-276]. Демек, И.А.Чаленко айткандай адамдын өз ден соолугуна болгон жогорулаган сезимдеринин, атап айтканда, анын инсандык себеп-

натыйжа мамилелеринин калыптануу жана көрүнүшүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүн билүү педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин натыйжалуулугунун зарыл шарты болуп саналат [165, 16-б.]. Балдардын дене тарбиясынын жардамы менен ден соолугун калыптандыруу көйгөйү бар, бул окуучунун өзүнүн ден соолугуна болгон муктаждыгы менен ага тиешелүү педагогикалык шарттардын, аны сактоонун жана чындоонун жолдорунун ортосундагы айырмачылык фактысынан чыгуу зарыл. Жогоруда айтылгандардын себептери: психикалык, психикалык жана физикалык жактан ден соолук муктаждыгы катары кабыл алынат да суу сыяктуу жетишсиздигинен улам сезилет. Албетте, адамдын өз ден соолугуна болгон муктаждыгын актуалдаштыруу, анын начарлашы же жоголушу менен байланышкан, адамдын өзүнүн физикалык жана психикалык жактан камкордугун тастыктайт. Адамдардын жүрүм-турумун мүнөздөгөн адамдын керектөөлөрүнүн карама- каршылыктуу мүнөзүндө, организмдин ар кандай мүмкүнчүлүктөрүн колдонууда жана инсандын шыктандыруучу чөйрөсүнүн өзгөчөлүгүндө жатат. Адамдын өзүнүн рухий, дене кыймылы жана психикалык жактан кам көрүүнүн интенсивдүүлүгү төмөндөгүлөр менен аныктала тургандыгы көрүнүп турат: ден соолуктун начарлашы, ага карата инсандык сезимдердин жогорулашы менен көрүнөт. Ден соолукка болгон сезимдер канчалык позитивдүү болсо, ага болгон камкордук ошончолук күчтүү, мотивацияланган жүрүм-турумда көрүнөт [105,120].

Негизинен, адамдардын ден соолугуна болгон багытынын жана мамилесинин эки негизги түрү жөнүндө сөз кылууга болот: биринчиси, адамдын өзүнүн күч-аракетине багытталган, экинчиси кыймыл-аракетине экинчи даражада орун берилгенде тактап айтканда көнүлүкш мамиле. Биринчиден категорияга өз ишмердүүлүгүнүн натыйжалары үчүн жоопкерчиликти өз күч-аракетине жана жөндөмдүүлүгүнө ыйгарууга жакын болгон, ден соолугуна өзүн-өзү жакшы баалаган адамдар кирет. Ал эми экинчиден - ден соолугуна жетишсиз жана канааттандыралык өзүн-өзү баа бербеген адамдар, алар үчүн тышкы таасирлер жана жагдайлар башкы ролду

ойнойт. Демек, адамдын ден соолугуна кам көрүүнүн көрүнүшүнүн мүнөзү анын индивидуалдык касиеттерине, билим берүүнүн, тарбиялоонун мазмунундагы болжолдонгон айырмачылыктарга жана конкреттүү адамга таасир этүү ыкмаларына түздөн-түз байланыштуу. Өзүн-өзү баалоо менен катар аны баалуулук катары, анын башка турмуштук баалуулуктардын арасындагы ордун аңдап билүү да адамдын өз ден соолугуна себептүү байланыштын ролун аткарат. Ден соолук мотивдерин калыптандыруунун теориясында жана практикасында өз ара байланышкан эки жагдайды эске албай коюуга болбойт. Биринчиден, ден соолуктун кабыл алган баалуулугу менен аны сактоого багытталган жүрүм-турумдун ортосунда айырма бар. Экинчиден, ден соолукту толук кандуу жашоо ишмердигинин эң маанилүү педагогикалык шарты катары таануу, турмуштук маанилүү максаттарга жетүү каражаты катары кызмат кылуусун билдирет. Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн маалыматтары адамдын ден соолугунун баалуулугу башка жашоо максаттарына жетүү каражаттарына караганда алда канча маанилүү экенин көрсөтүп турат [42, 149].

Ден соолук түзүмүн баса белгилеп, жашоо деңгээли жана адамдын ден соолугу гуманитардык процесстин эң маанилүү критерийи болуп санала тургандыгын баса белгилей кетүү керек. Ден соолуктун татаал өзгөрүүчү жана функционалдык система катары кароо керек. Үй-бүлөлүк жана турмуш-тиричилик шарттарында, коомдук-эмгектик жана тарбиялык ишмердүүлүктө адамдын табигый социалдык негизи катары айлана-чөйрө менен бирдикте окуучунун тиешелүү физикалык жана руханий акыл-эс жөндөмдүүлүгү аркылуу көрүнөт. Ден соолук инсандын өзүнүн психикасында жана физикалык абалында болуп жаткан табигый өзгөрүүлөр жөнүндө өнүгүү деңгээлине тийгизген таасири жөнүндө ишке ашат [86,114]. Ден соолуктун стратегиясы адамдын ден соолугунун сапатын жана санын жакшыртуу болуп саналат. Билим берүүнүн, тарбиялоонун жана өнүктүрүүнүн негизги максаты – окуучунун ден соолугунун педагогикалык негиздерин, анын компоненттерин: ден соолукту чыңдоо багытын чагылдырган билимди,

көндүмдөрдү, ой жүгүртүүнү жана дүйнө таанымын калыптандырат [133, 138 с.4].

Өздөштүрүлгөн позициянын структурасын жетишерлик терең түшүнүү максатында адамдын ден соолугуна таасир этүүчү бир катар эндогендик жана экзогендик факторлор эске алынууга тийиш. Адамдын ден соолугуна түздөнтүз таасир этүүчү факторлор: жашоо образы (стили); маданият деңгээли; тиешелүү керектөөлөрдүн ырааттуулугу; мотивация – адамдын аңсезиминде, анын психологиясында; пикир, баа берүү, жакшы менен жаманды ажырата билүү; узак дени сак жашоого аракет - ден соолуктун объективдүү фактору үчүн маанилүү субъективдүү категория; саламаттыкты сактоо боюнча билим берүү [37, 126]. Ден соолуктун структурасында биологиялык эффективдүү продуктуларды айкалыштыруу жана адамдын экологиясы менен бирге төмөнкү факторлорго жетиштүү көңүл бурулат:

1. Инсандын нормалдуу өнүгүүсү үчүн зарыл болгон кыймыл аракеттин активдүүлүгү.

2. Туура тамактануу. Жашоо деңгээлин аныктоочу бардык татаал факторлордун арасында туура тамактануу маанилүү роль ойнойт. Тамакташтын сапаты проблемасын илимий-практикалык жактан чечүү үч багытты камтышы керек: керектелүүчү тамак-аш азыктарынын тизмесин кеңейтүү, биологиялык активдүү, кеңири таралган тамак-аш азыктарын балансташтыруу, өзгөчө тамак-аш кошулмалары катары биологиялык жогорку сапаттагы азыктарды бөлүп алуу жана кеңири колдонуу [83, 106].

3. "Дарылар каражаттарын" билгичтик менен колдонуу.

Ден соолуктун концепциясы төмөнкүлөрдү камтыйт: жаман адаттардан баш тартуу (тамеки чегүү, спирт ичимдиктерин жана баңгизаттарды колдонуу), оптималдуу кыймыл режими, рационалдуу тамактануу, жеке гигиена, позитивдүү эмоциялар.

Ден соолукту сактоо үчүн "өз күнүмдүк тартиби" принциби маанилүү, ал төмөнкү компоненттерди камтыйт:

1. Күнүмдүк же жумалык циклдеги адамдын дене кыймыл активдүүлүгүнүн аткарылуучу кыймыл аракетинин көлөмүнүн жана интенсивдүүлүгүнүн талаптарга, тандалган активдүүлүккө, жаш курагына, жынысына ылайык келиши.

2. Белоктор, майлар, углеводдор менен тең салмактуу энергияны жоготуу боюнча ар түрдүү тамактануу.

3. Аутотренинг - психоэмоционалдык стресстен арылуу үчүн.

4. Денени чыңдоо.

5. Укалоону жана өзүн өзү укалоону колдонуу.

6. Дем алуу көнүгүүлөрүнүн жардамы менен дем алуунун жыштыгын жана терендигин жөнгө салуу.

7. Жаратылыштын табигый факторлорун билгичтик менен пайдалануу.

8. Жаман адаттардан баш тартуу [120].

Калыбына келтирүүнүн ар кандай формаларын, ыкмаларын жана каражаттарын колдонуунун натыйжалуулугун аныктоо боюнча изилдөөлөр жүргүзүлүүдө [81, 135 ж.б.]. Көптөгөн окуу куралдары басылып чыгарышкан [62, 82 ж.б.].

Балдардын ден соолугун сапаттуу системалуу тарбиялоо, маданиятынын деңгээлин аныктоо, бул деңгээлге жетүү жолдорун түшүнүү жана окуучунун дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо ишинин ар кандай формалары катары каралууга тийиш. Ден соолуктун түзүмдүк компоненттердин: шыктандыруучу-баалуулук, мазмундук-операциялык, маалыматтык-когнитивдик, чыгармачылык-активдүүлүк жана рефлексивдүү өз ара аракеттенүүсү [98, 81-б.].

Ден соолуктун структурасында шыктандыруучу-баалуулук компоненти алдыңкы орунда турат, ал эми башка компоненттер аны менен биримдикте түзүлөт. Мотивациялоочу чөйрөнүн мүмкүнчүлүгү менен байланышкан, түрткү берүүчү күч катары окуучунун жүрүм-турумунун активдүүлүгүнүн жана багытынын пайда болушун шарттаган [8].

Ден соолугуна кам көрүүнү шыктандыруучу (дем берүүчү)-нарктык компоненти ден соолуктун адамзат тарабынан иштелип чыккан жана бирдиктүү билим берүү процессине кошулган социалдык, психологиялык жана педагогикалык баалуулуктарынын жыйындысы менен түзүлөт. Курчап турган дүйнөнүн объективдүү түзүлүшүнө, ар бир окуучунун бирдей мүмкүнчүлүктөрүнө дүйнө таанымынын баалуулугу бул композициянын маңызын түзөт. Бул компоненттин негизи ден соолук маданияты жана сергек жашоо образы боюнча өз билимдерин, көндүмдөрүн өздөштүрүү жана ишке ашыруу болуп саналат. Мотивациялоочу (дем берүүчү) -баалуулук индикатору балдардын органдарынын жана түзүмдөрүнүн функционалдык көрсөткүчтөрүнө багытталган, окуучуну анын ден соолугун сактоого жана чыңдоого багытталган физикалык активдүүлүктүн физикалык көрсөткүчтөрдүн бардык түрлөрү менен канааттандырат. Дем берүүчү – нарктык багыт – бул билим берүү ишмердүүлүгүнө калыптанган турмуштук зарылдык болуу менен окуучунун таанып-билүү жана практикалык ишмердүүлүгүн уюштуруу жана багыттоо боюнча тиешелүү билимдердин, билгичтердин жана көндүмдөрдүн системасы. Жогоруда айтылгандарды эске алуу менен шыктандыруучу-нарктык компоненттин калыптанышын төмөнкү, алсыз, нормалдуу жана жогорку деп төрт деңгээлге бөлүү керек (Торчо- 1.3.1.). Ден соолуктун структурасында мазмундук-операциялык компонент 8-10 жаштагы балдарда жеке сактоонун жолдору, маданияты жөнүндө зарыл билимдердин, көндүмдөрдүн системасында болушун карайт.

Торчо - 1.3.1. 8-10 жаштагы окуучулардын ден соолугуна кам көрүүгө шыктандыруучу (дем берүүчү) баалуулук көрсөткүчүнүн деңгээли

№	Деңгээлдин аталышы	Деңгээлдердин мазмуну
1.	Төмөн	Тарбиялык иштерге катышуу ойунун жоктугу. Керектүү билимдердин, жөндөмдөрдүн, көндүмдөрдүн зарыл кырдаалдарда колдонууга даярдыгы жок.
2.	Начар	Дене тарбиянын каражаттарын начар пайдалат. Тарбиялык иштердин максаттары толук аныкталган эмес.

3.	Нормалдуу	Билим берүү иш-чараларына активдүү катышат. Жеке гигиеналык каражаттар системалуу түрдө колдонулбайт
4.	Жогорку	Дене тарбия жана спорттук иш-чараларына активдүү катышуу.

Жашоо шартында ден соолук жөнүндө идеяларды ишке ашыруу үчүн практикалык көндүмдөрдү өздөштүрүүнүн тереңдиги маанилүү факторлордун бири болуп саналат; тиешелүү кыймылдарды өздөштүрүү; адамдын кыймыл аракетине жана жөнгө салынуучу кыймыл аракетине ээ болушу [54, 87, 140]. Адамдын кыймыл жөндөмдүүлүктөрүнө жана мүмкүнчүлүктөрүнө, дене тарбия жана эс алуу ишинин натыйжалуулугуна ар кандай факторлор таасир этет.

1. Тышкы (эндогенный) - коом, айлана-чөйрө, билим берүү, ден соолукту калыптандыруу боюнча көрсөтмөлөр

2. Ички (экзогенный) - окуучуунун жекече өзгөчөлүгү анын ден соолук боюнча педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин ишке ашыруудагы мүмкүнчүлүктөрү..

3. Физиологиялык (биологиялык) - окуучунун организминин өнүгүүсүнүн морфологиялык өзгөчөлүктөрү, психологиялык жөндөмдүүлүгү.

Мазмундук-операциялык компонентте физикалык сапаттардын ролу маанилүү болуп, бул компоненттин структурасында алардын ролун жана маанисин чагылдырат. Ден соолуктун маалыматтык-когнитивдик компонентин калыптандыруунун максаты - окуучуларга билимди, көндүмдөрдү калыптандыруу менен өз ден соолугун сактоодо жана чыңдоодо ийгиликке жетүү үчүн күнүмдүк иш процессинде колдонуу.

Мазмундук-операциялык компоненттин өнүгүү деңгээли бир катар көрүнүштөр менен мүнөздөлөт: төмөн, начар, ченемдик жана жогорку (Торчо 1.3.2.). Ден соолуктун педагогикалык негиздерин калыптандырууну билүү аркылуу, алардын баалуулуктарын өздөштүрүүнүн натыйжаларын аныктайт.

Окуучунун өз ден соолугуна, кыймыл-аракетинин маанилүү сапаттарын өнүктүрүүгө, жеке гигиенага аң-сезимдүү мамиле кылуусу калыптандырат.

1.3.2. – Мазмундук-операциялык компоненттин өнүгүү деңгээли

№	Деңгээлдин аталышы	Деңгээлдердин мазмуну
1.	Төмөн	Ден соолукту чындоо боюнча билимдердин жана көндүмдөрдүн жоктугу
2.	Начар	Ден соолукту чындоо ыктарын жана көндүмдөрүн өздөштүрүү үчүн дене тарбия жана ден соолукту чындоо иш-чараларына катышуу
3.	Нормалдуу	Ден соолукту чындоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн зарыл болгон билимдерди жана көндүмдөрдү өздөштүрүү боюнча умтулуу.
4.	Жогорку	Ден соолукту чындоонун критерийлери боюнча оптималдуу катышуу

Ал эми маалыматтык-когнитивдик компонентти да төрт деңгээлде бөлүп көрсөтүү керек: төмөн, начар, нормалдуу жана жогорку (Торчо- 1.3.3.).

Торчо 1.3.3. – Маалыматтык жана когнитивдик компоненттин деңгээли

№	Деңгээлдин аталышы	Деңгээлдердин мазмуну
1.	Төмөн	Ден соолукту чындоо боюнча өздөштүрүлгөн окуу материалында маанилүү нерселерди көрсөтүү жөндөмүнүн жоктугу
2.	Начар	Жеке физикалык көнүгүүлөрдүн үйрөнүлгөн окуу материалын жарым-жартылай өздөштүрүү
3.	Нормалдуу	Өз алдынча кыймыл-аракетти уюштуруу боюнча, үйрөнүлгөн окуу материалында керектүү учурду түзө билүү
4.	Жогорку	Алынган билимдерди жана көндүмдөрдү оперативдүү бөлүштүрүү, ден соолукту чындоо маданиятынын, ден соолуктун маңызын билүү

Төмөнкүлөр боюнча билимдерди, билгичтерди жана көндүмдөрдү калыптандыруу: ден соолук маданияты, аларды маңыздуу колдонуунун негизи жана структурасында маалыматтык-когнитивдик компонентти калыптандыруунун милдеттүү шарты болуп саналат.

Чыгармачылык жана активдүүлүк компонентинин мазмуну окуучууну дене маданиятынын системасына киргизүү менен аныкталат.

Чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти балдардын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоонун ар кандай түрлөрүнө жана формаларына көбүрөөк активдүү катышуусуна багытталган.

8-10 жаштагы балдарда чыгармачылык жана активдүүлүк мамилесинин негизги багыты чыгармачылыктын негизин түзгөн көңүлдү, ой жүгүртүүнү, эс тутумду, кабылдоону өнүктүрүүгө көмөктөшүүчү дене тарбия каражаттарын активдүү колдонууга түздөн-түз оюн-зоок жана тарбиялык иштердеги көрүнүштөр байланыштуу болгон. Бул мезгилде окуучуларда тандап алган ишмердүүлүгүнө өзүн-өзү сын көз караш менен баалоо өнүгө баштайт [74, 95].

Күндөлүк иш-аракетте жогорулаган сезимдердин көрүнүшүнүн деңгээли катары чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти анын көрүнүштөрү менен мүнөздөлөт (Торчо. 1.3.4.).

Торчо. 1.3.4.– Чыгармачыл жана кыймыл активдүүлүк компонентинин деңгээли

№	Деңгээлдин аталышы	Деңгээлдердин мазмуну
1.	Төмөн	Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине кызыгуунун жоктугу
2.	Начар	Ден соолукту чыңдоо багытындагы тапшырмаларды аткарууга, спорттук жана ден соолукту чыңдоочу иш-чараларга катышууга умтулуунун жетишсиздиги
3.	Нормалдуу	Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине тиешелүү мотивация жетишсиз болгон учурда валеология боюнча тапшырмаларды аткаруу
4.	Жогорку	Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу иш-аракеттерге, позитивдүү

		адаттарга, өзүнүн дене кыймылынкалыптоого жана өнүгүшүнө калыптанган мотивация
--	--	--

Чыгармачыл жана кыймыл активдүүлүк компоненти күнүмдүк иштерде жогорулаган сезимдердин көрүнүшүнүн деңгээли анын көрүнүштөрү менен мүнөздөлөт.

«Ден соолукту рефлексивдүү структуралык компонентинин компоненттеринин көрүнүшү ой жүгүртүүсүз мүмкүн эмес. Рефлексия көбүнчө адамдын өзүнүн кыймыл аракетин түшүнүүгө багытталган психикалык ишмердүүлүгүнүн бир түрү катары түшүнүлөт. Адамдын руханий-адептик дүйнөсүнүн оригиналдуулугун, өзүн-өзү таануу ишмердүүлүгүн ачат. «Мен» процесси пайда болмоюнча иш жүзүнө ашуу болбойт. Адамдын рефлексивдүү өзүн-өзү жөнгө салуу принцибинин маңызы адамдардын ортосундагы социалдык мамилелердин тышкы (сырткы) формаларын интериозациялоодо жатат, ошол эле учурда адам өз ара байланышкан эки функцияны аткара баштайт: ал башкаруу функциясын жана өзүнүн жүрүм-турумун жөнгө салуу үчүн өзүнө карата аткаруучу функциясын колдонот» [27].

Демек, дене тарбиянын жардамы менен окуучулардын ден соолуктун рефлексивдүү структуралык компоненти окуучулардын өзүн, ден соолугун рефлексивдүү чагылдырууда, өзүнүн ден соолугун өз алдынча талдоодо чагылдырылган бүткүл структуранын зарыл элементи жана эффективдүү педагогикалык механизми болуп саналат, билимди, билгичтикти жана шык-жөндөмдү жана ошонун негизинде – алдыдагы ишти өз алдынча жөнгө салуу. Ушуга байланыштуу ишмердүүлүккө баа берүүнүн педагогикалык механизми, рефлексивдүү структуралык көрсөткүч ар бир структуралык компоненттин зарыл бөлүгү болуп саналат, ансыз толук кандуу спорттук – ден соолукту чыңдоочу тарбияны элестетүү мүмкүн эмес.

Жогоруда чагылдырылган структурасы дене тарбия боюнча билим берүү процесси үчүн зарыл болгон критерийлерди жана деңгээлдерди белгилөөгө мүмкүндүк берет.

Анын негизинде баалоо боюнча жүргүзүлүүчү белгилер – ой жүгүртүү, ден соолукту чыңдоочу дене тарбияны системалуу түшүнүүнүн, анын структуралык жана функционалдык компоненттерин бөлүп көрсөтүүнүн, маданиятты: абал, процесс жана активдүү өнүгүүнүн натыйжасы жана дене тарбиянын баалуулуктарын окуучунун өзүн-өзү ишке ашыруу процессинин негизинде аныкталат [51, 7-б.].

Дене тарбиянын теориясы менен практикасында критерийлерди тандоо жана негиздөө талаптары иштелип чыккан. Бул белгилердин жардамы менен изилденип жаткан маселенин компоненттеринин ортосунда байланыш түзүлөт да, мында сапаттык компоненттер сандык менен биримдикте аракеттенет [132, 67-б.].

Ден соолукту чыңдоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруунун структуралык компоненттеринин критерийлери (белгилери) аларды В.Н.Волковдун изилдөөсүндө карасак болот (1.3.5 - Торчо).

1.3.5-Торчо. – Ден соолукту чыңдоону калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин структуралык компоненттеринин критерийлери

№	Ден соолукту чыңдоону калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин критерийлери жана компоненттери	Ден соолукту чыңдоону калыптандыруунун педагогикалык негиздерин түзгөн курама критерийлер
1.	Шыктандыруучу (дем берүүчү) – баалуу көрсөткүчтөр	Ден соолуктун зарылдыгын (милдеттүү) толук түшүнүү жана көрсөтүү; Билимди, билгичтикти, көндүмдөрдү туура колдоно билүү; Окуу процессинде алган билимине канааттануу

2.	Мазмундуу операциялык көрсөткүчтөр	жана	Өзүнүн дене кыймыл абалына канааттануу; Өзүнүн ден соолугун чыңдоо жана жакшыртуу каалоосунун көрүнүшү; Ден соолукту чыңдоону калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин мазмунун оптималдаштыруу, психофизикалык сапаттарды жана касиеттерди калыптандыруу.
3.	Маалыматтык когнитивдик көрсөткүчтөр	жана	Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдерди пайдалануу системасын системалуу түрдө өздөштүрүү; Төмөнкү билимдер: жаратылыш тарыхы, адамдын билими, ден соолуктун коомдук маданияты; Дене тарбия теориясынын жана методологиясынын негиздери; Жаман адаттардан арылуу жолдору жана ден соолукту чыңдоону калыптандыруу.
4.	Чыгармачылык активдүүлүк көрсөткүчтөрү		Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чараларына мотивациянын деңгээли; Билимдер, билгичтиктер, көндүмдөр жана аларды күнүмдүк турмушта чыгармачылык менен колдонуу.

Критерийлердин бөлүнүшү ден соолукту чыңдоонун жалпы идеясын көрсөтөт, башка критерийлерди бириктирет жана аларды өз ара байланыштырат [55].

Бир катар авторлордун [88,79] пикири боюнча, ар бир окуучунун дене тарбиясы жана ден соолукту чыңдоочу ишмердүүлүгү анын өнүгүү келечегин эске алуу менен абдан так көрсөтүлүшү керек. Окутуунун сапаттык жана сандык жактан мүнөздөлгөн деңгээлдерин жана критерийлерин белгилөө бир катар педагогикалык функцияларды аткарат.

1. Деңгээлдер окуучулардын өз билиминин, билгичтигинин, көндүмдөрүнүн ден соолукту чыңдоонун процессинде колдонмо болуп саналат.

2. Окутуунун жетишсиз деңгээлин жана анын күнүмдүк турмушта маанилүүлүгүн түшүнүү өзүн-өзү өркүндөтүү үчүн колдонмо болуп саналат.

3. Окуучунун инсандыгынын өнүгүү жана өзүн-өзү өнүктүрүү процесстерин багыттоочу үлгү сыяктуу даярдоонун жогорку деңгээлинин көрсөткүчтөрү. Деңгээлдин мүнөздөмөлөрү: ден соолукту чыңдоонун деңгээлин жана аларды практикалык колдонуу даражасын белгилөө процессинде да ийгиликтүү колдонулат. Окуучулар арасында окутуунун төмөн жана начар деңгээлинин түзүлүшү алсыз шыктандыруучу чөйрөнүн кесепети болуп саналат жана ден соолукту чыңдоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча кийинки сабактарга негиз болуп калат. Даярдыктын критикалык деңгээли – бул билим берүү программасынан кийин балада ден соолукту чыңдоого позитивдүү мотивациянын жоктугу, өзүнө, өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин жогорулашынын рефлексивдүү көрүнүшү, ошондой эле бул иш менен алектенүүнү каалабагандыгы болуп саналат [37].

Окуучулардын дене тарбиясы – бул окуу жана тарбия иштердин ажырагыс бир бөлүгү. Дене тарбиясы окуучуларды турмуш-тиричиликке жана коомдук пайдалуу жумушка тарбиялоодогу негизги курал болуп эсептелинет. Мектептеги дене тарбия иш чаралары, өзүнүн ар тараптуулугу менен айрымаланып, окуучулардан активдүүлүктү, тапкычтыкты, уюштуруучулук көндүмдөрдү талап кылат.

Мектептеги окуучулардын дене тарбиясынын негизги милдеттери төмөнкүлөр: окуучулардын ден соолугун чыңдоо, физикалык жактан туура өнүктүрүүгө багыттоо жана денени чыйралтуу, ден соолукту чыңдоо.

Бул милдет, педагогикалык коллективдин жана дене тарбиясы мугалимдеринин ар дайым көңүлүндө болуусу зарыл.

Мектеп курагындагы окуучулар өтө тез өсүү менен бирге физикалык жактан да өнүгүшөт. Ошондуктан, окуучуларга мүмкүн болушунча дене тарбиясы жагынан өнүгүүгө шарт жаратылып берилиши керек.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоо жана денени чыйралтуу, дене тарбия иш чараларынын негизги милдети. Дене тарбия сабактары негизинен таза абада өткөрүлүшү шарт. Ал эми спорттук сарайларда өткөрүлө турган болсо, спорттук сарайдын гигиеналык абалы стандартка туура келиши керек.

Гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу, жүгүрүү, секирүү, буюмду ыргытуу кыймыл аракеттери, балдардын тамыр системасын өркүндөтүүгө, дем алуу органдарына жана жүрөктүн иштерин жакшыртат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоодо жана ар тараптуу өнүктүрүүдө, мектепте таңкы гимнастика, физкультминутка, танапис убагындагы кыймылдуу оюндар, ж.б., комплекстүү иш чаралар каралаган.

Балдардын тулку боюн туура тарбиялоо дагы негизги иш чаралардын бири болуп эсептелинет. Тулку бойго көңүл буруу, ички органдардын жакшы иштешине шарт түзөт. Табигый жаратылыш фактору дагы, ден соолукту чыңдоого жана денени чыйралтууга колдонулат.

Ден соолукту жакшыртуу милдетин аткарууда, баардык окуучулар такай дене тарбия иш чараларына активдүү катышууга умтулат. Дене маданияты жана спорт тармагындагы атайын билим тууралуу билдирүү жасоо жана гигиена тууралуу билим жана көндүмдөрдү үйрөтүү.

Бул милдетке, программадагы дене маданияты тармагындагы билим менен камсыз кылуу, физикалык көнүгүүлөрдүн пайдалуулугун түшүндүрүү жана гигиеналык эрежелерди туура пайдалануу кирет. Булардын баардыгы, балдардын ден соолугун чыңдоодо жана өздүк гигиенаны сактоодо мектеп менен биргеликте аткарууга түздөн түз тиешеси бар.

Мындагы чечүүчү ролду мектептеги санитардык-гигиеналык тартип, ошондой эле дене тарбия сабагындагы мугалимдердин өздүк жана ошондой эле баардык мектепте иштеген кызматкерлердин жүрүм-туруму ойнойт. Бул маселени аткаруу, кыска, жеткиликтүү формада маектешүү жетиштүү. Маектешүүнү дене тарбия сабагы учурунда, сабактан тышкаркы иш чараларда жана башка предметер учурунда өткөрсө болот. Мындай аракет, чечкиндүүлүктү жана достук сезимди тарбиялоого жардам берет (жолдошунду кыйын абалдан чыгаруу жана жардам берүү, команданын кызыкчылыгы үчүн тобокел кылуу).

Физикалык көнүгүүлөрдү аткара билүүдө, оюндун эрежелерин үйрөөнүдө тырышчаактыкты тарбиялоодо жана тартиптүүлүктү сактоодо,

кыйынчылыктарды жеңүү. Физикалык көнүгүүлөрдү үйрөнүү жана аткаруу, дене тарбия сабагында жана сабактан тышкары дене тарбиясы иш чараларында ишке ашырылат.

Сабак учурунда алынган дене тарбиясы билими, окуучулардын сабакка болгон кызыгуусун артырат.

Окуучулардын кыймылдын, кыймыл билгичтигин жана көндүмүн өркүндөтүүнү түптөө, кыймыл-аракеттин жаңы түрлөрүн үйрөтүү.

Мектептеги дене тарбиясы программасынын баардык багыты, системалык түрдө дене тарбиясы сабагында, үйдө, физкультуралык кружоктордо, спорттук секцияларда, турмушта керектүү кыймыл көндүмдөрүнө: басууга, жүгүрүүгө, ыргытууга, жармашып чыгууга, ж.б ээ болуу.

Балдар менен көбүнчө, ар түрдүү кыймылдуу оюндарды ойнотконго аракет кылыш керек, себеби оюндан ар түрдүү кыймыл-аракеттер жасалат. Бардык жогорудагы кыймыл-аракеттер, балдардын ар тараптуу физикалык өнүгүүсүнө алып келет.

Мугалимдин милдети, балдарды ситемалык түрдө активдүү физикалык көнүгүүлөрдү аткартуу болуп саналат.

- Жаш курагына жараша негизги кыймыл сапаттарын өркүндөтүү (күчтүүлүктү, ылдамдыкты, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты ж.б.)

Ар бир адамга ылдамдык, шамдагайлык, күчтүүлүк жана чыдамкайлык сапаты зарыл. Балдардын кыймыл көндүмдөрүн түптөө менен алар тыгыз байланышта. Физикалык көнүгүүлөрдү ар түрдүү темпте жана ар түрдүү убакытта аткарууда, физикалык сапаттын өркүндөшүнө салымын кошот.

- Чечкиндүүлүктү тарбиялоо, тартиптүүлүктү, тырышчаактыкты, уюшкандыкты, достукту жана жолдоштукту туюуу, жүрүм-турумдун маданиятынын көндүмү, эмгекке жана коомдук менчикке болгон мамилени калыптандыруу.

Моралдык жана эрктик сапаттарды тарбиялоодо, дене тарбиясы процесси түздөн-түз таасирин тийгизет. Физикалык көнүгүүлөр (бийиктикке

жана узундукка секирүү, тоскоолдуктардан секирип өтүү, тең салмактуулукту кармоо, ж.б), оюндагы аракеттер (жолдошуна жардам берүү, команданын жеңиши үчүн аракеттер) балдарда тарбиялоодо өзүнүнү салымын кошот. Физикалык көнүгүүлөрдү үйрөнүп аткарууда, ар түрдүү кыйынчылыктарды жеңип чыгууда, оюндагы эрежелерди аткарууда, тартиптүүлүктү жана тырышчаактыкты тарбиялоого жардам берет.

Спорттук аянтчаларды, ар түрдүү курулуштарга жардам берүүдө, сабак өтүлүүчү аянтчаларды тазалоодо, спорттук эмеректерди оңдоп түзөөдө, эмгекке жана коомдук менчикке болгон мамиленин баары тарбиялык мааниси зор.

- Дене тарбиясы жана спорт менен такай машыгуу жана окуучулардын дене тарбиясына болгон кызыгууну артыруу.

Мектептин милдети – бул окуучуларды ар түрдүү физикалык көнүгүүлөрдү бир эле мектепте эмес, үйдө жана өмүр бою машыгуу көндүмүнө ээ кылуу болуп саналат. Бул маселени чечүү үчүн, окуучуларды дене тарбия сабагында билгичтик менен мамиле жасоо, кызыктуу, шаңдуу сабак өтүү, жылуу мамиле жасоо жана эң жакшы шарт түзүү керек.

- Окуучуларды уюштуруу көндүмдөрүнө ээ кылуу, коомдук дене тарбия активдерин даярдоо.

Спорттук-массалык жана спорттук иш чараларды өтүүдө, ар дайым мугалимге жардамчылар керек. Ошол маселени чечүү үчүн окуучулардын арасынан активдүүлүгүн көрсөтө алган активистерди колдонуш керек. Класстын ичинен дене тарбия активистерин, команданын капитанын, жана старосталарды тандап алынышы абзел.

Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы болуп- кыймылдуу көнүгүүлөр, эмгек, тийиштүү мектеп режими жана жаратылыш факторун колдонуу эсептелинет. Мектептеги дене тарбиясынын негизги куралы бул – физикалык көнүгүүлөр. Физикалык көнүгүүлөр төмөнкү маселелерди чечет:

- окуучулардын кыймыл көндүмдөрүн жана билгичтигин түптөйт;
- кыймыл аппараттарын өркүндөтүүгө жардам берет;

- кан айлануу процессин жана зат алмашууну жакшыртат;
- дем алуу системасын жеңилдетет.

Мектептин дене тарбиясындагы практикалык кыймылдар, тездикти, шамдагайлыкты, ийилчектикти, күчтүүлүктү, чыдамкайлыкты жана кыймылдагы адамга керектүү, басуу, жүгүрүү, секирүү, тең салмактуулук, ыргытуу жана ж.б. өстүрөт. Физикалык көнүгүүлөрдү туура колдонууда, көнүгүүлөрдү туура тандоонун, жана туура усулду колдонуунун мааниси чоң. Жаш жеткинчек балдарга физикалык көнүгүүлөрдү туура тандап алууда, жаш курагы жана анатомия-физиологиялык жана психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу зарыл.

Балдардын тулку боюнун өтө тез өсүүсүнө мугалим көңүл бурушу абзел. Өзгөчө балдардын буту тез узарат. Бул деген тулку бойдун пропорциясын өзгөртөт. Тулку бой, орто эсеп менен, жылына эки килограммга өсөт. Жаш жеткинчек балдардын сөөгүнүн өсүү өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен, физикалык көнүгүүлөрдүн жүк келүүсүн көп бербеш керек.

Жаш курактагы окуучулардын тулку боюн түптөөгө өзгөчө көңүл бурулушу зарыл. Башталгыч класстардагы окуучулардын кыймылга болгон муктаждыгы өтө күчтүү. Сабак учурунда, кыймыл-аракеттердин ар түрдүүлүгү жана дем алуу менен коштолушу жакшы жыйынтыгын берет.

Убакыт өткөн сайын, балдар көнүгүүлөрдү кайталап, көңүлүнө туюп, эсинде кала баштайт. Башталгыч класстардын окуучуларынын физикалык жактан өсүүсү кыздар менен балдардыкы ар түрдүү. Кыздардын физикалык көрсөткүчтөрү, балдардыкына салыштырмалуу айрымаланат. Балдардын бою узунураак, салмагы дагы көбүрөөк, көкүрөк клеткалары жайыгыраак болот. Ошого байланыштуу, кыймыл билгичтиги айрымаланып турат. Балдар тез чуркашат, секиргенде да бийигирээк алысыраак секирет, нерсени узагыраак ыргытат, күчтүүрөөк жана чыдамдуу келет. III класстан баштап балдарга, кыздарга караганда көбүрөөк көнүгүүлөрдү, жүктөрдү оорураак, тоскоолдуктарды аткарууда, чуркоодо узагыраак убакыт, бутага ыргытууда

да алысыраак аралыкты колдонсо болот. Кыздарга көбүрөөк ыргактуу гимнастиканы жана бий көнүгүүлөрү сунушталат.

Мугалим ар дайым балдардын тулку боюн туура тарбиялоого жана ички органдардын стандарттык туура иштешине көңүлүн буруусу зарыл. Чектен чыккан физикалык жүктөмдөрдү берүү болбойт.

Жогорудагы көрсөтүлгөн өзгөчөлүктөр, мугалимди өтө аяр мамиле жасоо менен бирге балдардын денесинин туура өнүгүүсүнө багыт бериш керек.

Окуучулардын дене тарбиясында, күн тартиби чоң ролду ойнойт. Күн тартиби туура эмес түзүлсө, баланын нерв системалары жана денесине зыян келиши мүмкүн. Туура уюштурулагн күн тартиби, баланын өсүүсүндө денене чыңдайт, чыйралтат, оорулардын пайда болушуна каршылыгын көрөстөт, эмгекке болгон кызыгуусун арттырат жана тартиптүүлүктү жогорулатат. Билим берүү министирлиги тарабынан окуучулардын күн тартиби бекитилген.

Мугалим күн тартипти, ата-энелер менен биргеликте, ар бир окуучуга, үй шартына жараша (мектептин алыстыгы, ата-энесинин ишканасынын узаактыгы ж.б. көрсөткүчтөр эске алынат) түзүп берет.

Күн тартибинде: уйку, тамактануу, мектептеги окуу, сабакка даярдануу, таза абада дем алуу, үй жумуштары, жакшы көргөн иши, сабактан тышкаркы иш чаралар жан өздүк гигиена эрежелери камтылган. Күн тартибинде: ар түрдүү көнүгүүлөр, оюндар, спорттук көңүл ачуулар да камтылышы керек.

Окуучулар күн тартибин сактоо үчүн, мугалим ар дайым эстетип турушу керек.

Дене тарбиясында балдардын гигиенасы дагы мазмундуу. Окуучулардын тулку боюнун өсүшүнө, басууда, туура партада отурууда, жүрүш турумунда, гигиенаны туура колдонууда мектептин жана ата-эненин кошкон салымы дагы чоң ролду ойнойт. Ар дайым балдарды контролдоп туруш керек.

Негизгиси дене тарбия сабагы мамлекеттик программага ылайык, мектептин окуу планына, сабактын жадыбалынын негизинде өтүүсү зарыл. Физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн, ден тарбиясы сабагына руксат берилген окуучуларга дене тарбиясы сабагы милдетүү түрдө каралган. Окуучулардын дене тарбиясынын бир кыйла орду, мектептин күн тартибиндеги дене тарбия иш чаралары кирет.

Негизгилери төмөнкүлөр: ар күнү өткөрүлүүчү мектептеги эрте мененки гимнастика, физкультминутка жана танапистеги кыймылдуу оюндар. Булардын баардыгын, мектептин күн тартибинде, окуучулардын окуу процессине жана сабактарды кабыл алуусуну түздөн түз салымын кошот. Ошондой эле сабактан кийинки дене тарбия иш чаралары дагы, дене тарбиясынын бир формасы болуп эсептелинет. Сабактан тышкаркы дене тарбия иш чаралары дагы, окуучулардын мектептеги дене тарбиясы иш чаралары болуп, оюн түрүндө, эс алуу түрүндө, саякат түрүндө, ар түрдүү жүрүштөр, дене тарбия секцияларында, ар түрдүү спорттук мелдештер, спорттук майрамдар кирет.

Башталгыч класстарынын «Дене тарбиясы» сабагынын жумушчу программасы, Кыргыз Республикасынын билим жана илим Министирлиги тарабынан иштелип чыккан программанын негизинде түзүлөт.

Бул программа, билим берүүнүнүн милдетин аныктоодо төмөнкүлөргө багыт алат:

-Басууда, секирүүдө, сойлоодо жана ыргытууда негизги машыгууларды жана ыкмаларды өркүндөтүү;

- Мектеп программасына кирген, спорттук оюндар, жеңил атлетика, гимнастика жана кыймылдуу оюндарды үйрөнүүдө колдонулуучу көнүгүүлөрдү жасоо;

- Негизги физикалык сапаттарды өстүрүү: күчтүүлүктү, тездикти, чыдамкайлыкты, кыймылдын кардинациясын жана ийилчектикти;

- Дене маданияты тууралуу жалпы түшүнүктү калыптандыруу, адамдын жашоосунда анын мазмуну, ден соолукту чыңдоо, физикалык жактан өсүү жана физикалык даярдык;

- Өз алдынча физикалык көнүгүүлөрдү аткарууга кызыктыруу, таңкы гимнастика, физкультминутка жана кыймылдуу оңдарга кызыгууну артыруу;

- Физикалык жүктөмдөрдү жөнөкөй жолдор менен үйрөтүү жана контролдоо.

Программа негизинен үч бөлүктөн турат:

- «Дене маданияты тураалуу билүү»;

- «Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары»;

- «Физикалык жактан денени өркүндөтүү».

Биринчи бөлүктүн мазмуну, «Дене маданияты тураалуу билүү» адамдын билүү активдүүлүгүн өстүрүүгө негизделген: жаратылыш жөнүндө билүү, адам жөнүндө билүү, коом жөнүндө билүү каралган.

Экинчи бөлүктө, «Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары», өз алдынча физикалык көнүгүүлөр менен машыгуу, окуучулардын физикалык жактан өсүүсүн контролдоо каралаган.

Үчүнчү бөлүктө, «Физикалык жактан денени өркүндөтүү», окуучуларды көп тармактуу физикалык жактан өстүрүү, физикалык жактан даярдоо жана ден соолугун чыңдоо болуп саналат. Бул бөлүк, өзүнө төмөндөгү адамдын жашоосуна керек кыймыл аракеттердин топтомун, ар түрдүү көнүгүүлөрдү жана кыймылдуу оюндарды камтыйт.

Дене тарбия сабагынын окуу материалдары өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

1. Окуу материалдарын сабактарга болжолдуу бөлүштүрүү.

Билимге, билгичтикке, көндүмгө ээ болууга жана кыймыл сапаттарын тарбиялоого сөзсүз аткарылуусу зарыл болгон жана тандоо укугу менен аймактык жана билим берүү мекемесинин (мектептин) географиялык, климаттык жайгашуу өзгөчөлүгүнө, материалдык техникалык шартына,

окуучулардын ден соолугунун жана даярдыгынын деңгээлине карата сабактардын сандык көрсөткүчү сунушталган.

2. Дене тарбия сабагы боюнча окуу материалдарынын мазмуну:

- Билим негиздеринен;
- Кыймыл-аракеттин билгичтиги жана көндүмүнөн;
- Кыймыл сапаттарын тарбиялоодон турат.

Окуу мекемесинин материалдык-техникалык камсыздоосуна жана турмушта керектелүүсүнө карата түзүлүүчү кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмү милдетүү түрдө кыймыл оюндары, гимнастика, жеңил атлетика, баскетбол жана башка спорттун түрлөрү аркылуу калыптандырылат.

3. Окуу чен-өлчөмдөрү жаш өзгөчөлүгүн, жынысын жана жашаган жердин климаттык-географиялык жайгашуусун эске алуу менен түрдүү дене көнүгүүлөрүнөн түзүлүп, окуучулардын дене даярдыгын ар тараптуу баалоого шарт түзөт.

4. Мамлекеттик билим берүү стандарты окуучуларга башталгыч, толук эмес орто жана жалпы толук орто билими менен жалпы билим берүү мекемелерин аяктоонун программасын аныктайт. Дене тарбия боюнча билим берүүнүн өздөштүрүүсү окуучулардын билиминен, кыймыл-аракеттердин билгичтиги жана көндүмүнөн, дене даярдыгынын көрсөткүчтөрүнөн жана дене көнүгүүлөрү менен өз алдынча машыгуу адатынын даражасынан белгиленет.

Жергиликтүү билим берүү башкармалыктарына тандоодогу (вариативдүк) сунуштар окуу жайларынын материалдык-техникалык камсыздыгына, педагогикалык адистерге, жашаган жердин климаттык, географиялык, өзгөчөлүгүнө, мектептин жана жашаган жердин салтына жана окуучулардын кызыгуусуна байланыштуу сууда сүзүү, футбол, атлетикалык гимнастика, ритмикалык гимнастика, аэробика, шейпинг, жекече таймашуу (күрөштүн түрлөрү), ордо, тогуз коргоол сунушталат.

Дене тарбия боюнча үй тапшырмасына сабактарда берилген белгилүү көлөмдөгү ооз эки билимин пайдалануу, өз алдынча кыймыл сапаттарын тарбиялоо, уюштуруучулук-усулдук билгичтикти жана көндүмдү калыптандыруу окуу материалдары жаш өзгөчөлүктөрүн эске алып бөлүштүрүлгөн. Жыйынтыгы сабак учурунда текшерилет жана бааланат. Кыймыл-аракеттерге болгон муктаж күнүмдүк көлөмү болжол менен 2 саатты түзөт.

Кыргыз элдик кыймыл оюндары жана дене көнүгүүлөрү – элдик тарбиянын алмаштыргыс каражаты, улуттук маданияттын мурасы катары, кызыгууну жогорулатып жаткандыгына байланыштуу, окуу программада аларды тарбиянын элдик түрлөрү, каражаттары катары кеңири колдонуу мугалимдерге сунушталат. Алар жашына жана жыныстык өзгөчөлүктөрүнө, кыймыл сапаттарын тарбиялоодогу таасирине жана сабактын бөлүктөрүндө пайдалануу мүмкүнчүлүктөрүнө карата берилген.

Бардык окуучулар жылына төрт жолу дене даярдыгын аныктоо максатында окуу чен-өлчөмдөрүнүн (норматив) көрсөткүчтөрүн тапшырат.

Окуучулардын ден соолугун чыңдоо, дене даярдыгынын деңгээлин өркүндөтүү, такай дене көнүгүүлөрү менен машыгууга керектелүүсүн калыптандыруу, спорттук чеберчилигин жогорулатуу максатында окуу күндөлүгүндө дене тарбиялык, ден соолук чыңдоо, класстан тышкаркы иштерди көпчүлүк катышкан иш чаралары уюштурулат.

Дене тарбия сабактарында окуучулардын жаракат албоосун жана ден соолук чыңдоо принцибин ишке ашыруу үчүн коопсуздук эрежелерин жана шарттарын сактоо зарыл. Сабактар тазалык эрежелерине жооп берген, сырдалган, таза аба менен камсыздалган, күнүнгө жуулган атайын спорттук жайларда өткөрүлөт. Сабак учурунда мугалим окуучуларга жардам көрсөтүү, көмөктөшүүсүн уюштурууга милдеттүү. Жылына окуучулардын ден соолугунун жана дене даярдыгынын абалын аныктоо үчүн педагогдун, дарыгердин көзөмөлүнөн такай өткөрүлөт.

Дене тарбия сапаттарын өнүктүрүү:			
Ылдамдык	<p>Эстафета оюндары: «Орун алмашуу», «номер чакыруу», Кыймыл оюндары: «Өзүнүн желегине», «Тез жана таамай», «Мергенчи жана өрдөктөр» ж.б.</p>	<p>10-30 м аралыктарга тез күүлөнүп чуркоо, 30 м бийик старттан чуркоо.</p>	<p>10-30 м ге мүмкүн болушунча ылдамдык менен чуркоо, 30-40 м ылдамдыкты өзгөртүү менен чуркоо жана 15-30 м аралыкта эстафета уюштуруу.</p>
Шамдагайлык	<p>Катарда тизилүүдө басуунун түрлөрүн эсептөө менен, тизени жогору көтөрүү менен, олтуруу менен, бир нече тоскоолдуктардан өтүү менен, түрдүү белгилер боюнча, 3x5 мге, 3x10 мге барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег). Эстафеталар, топ менен буюмсуз кыймылдуу оюндар. Ыргытуулар тик жана жантык бутага тийгизүү менен.</p>	<p>4-6 тоскоолдуктардан өтүү менен чуркоо, ошол эле кадамдын тездигин, аралыгын, каптал менен чуркап, эстафеталар, кыймылдуу оюндар жекече жана жааттык. 4-8 м аралыктагы кыймылдаган</p>	

		бутага ыргытып тийгизүү.
Чыдамкайлык	Бир калыпта жай 3-6 минута чуркоо, айлана чөйрөдө 1-1,5 км ге чуркоо, 20-30 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.	Бир калыпта жай 8-10 минута чуркоо, айлана чөйрөдө 1,5-2 км ге чуркоо, 30-40 м аралыкка 3-4 жолу кайталап чуркоо.
Күчтүүлүк	Буюмсуз жана ныкталган топ, 1 кг гантель менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, секирүүлөр, алыстыкка ыргытуу, асылып чыгуу, ашып өтүү, таянуудагы жана асылуудагы негизги көнүгүүлөр.	Буюмсуз жана ныкталган топ, 1-3 кг гантель менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, өткөн класстардагы көнүгүүлөр кайталоо санын жана күч келүүсүн жогорулатуу менен.
Ийкемдүүлүк	Чоң амплитуда менен буюмсуз жана буюмдар менен аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрү, шилтөө кыймылдары, жыйрылуу жана чогулуу жөнөкөй көнүгүүлөрү.	

Башталгыч класстарды бүтүрүүчү мектеп окуучулары дене тарбиясы боюнча төмөнкү компетенцияларга ээ болушу керек:

Маалымат компетенциясы. Дене тарбия программасы боюнча башталгыч класстардын окуучулары төмөндөгү билимди өздөштүрүүсү зарыл:

- Дене көнүгүүлөрүнүн ден соолукка жана иштөө жөндөмдүүлүккө тийгизген таасири;

- Дене тарбия сабагы учурунда коопсуздук эрежелери;

- Күн жана кыймыл-аракет тартиби;

- Кыймыл оюндарынын эрежелерин, мазмунун жана жөнөкөй көнүгүүлөрдү билүү.

Социалдык-коммуникативдүү жана өз алдынча уюштуруу, проблемаларды чече билүү компетенциясы. Окуучулар дене тарбия боюнча окуу программасын өздөштүргөндө жаралган проблемаларды өз алдынча чечүү менен, топто жана тайпада басуу, чуркоо, секирүү, асылып чыгуу, ыргытуу, гимнастикалык көнүгүүлөрдү жана кыймылдуу оюндардын билгичтигин жана көндүмүн көрсөтө алуусу зарыл. Дене даярдыгын аныктаган чен-өлчөмдөрдүн көрсөткүчтөрүн, 60 м чуркоодо, 4 x 9 м барып кайра кайтып чуркоо (челночный бег), ордунан узундукка секирүү, турникте асылуудан тартынуу (уландар), чалкалап жатууда тулку бойду көтөрүү (кыздар), бутага тийгизүү менен ыргытуу жана түз турган абалдан астыга ийилүү.

Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө каражаттарды тандап алууда «сезгич» мезгилдери жетекчиликке алынат:

— Уландарга жана өспүрүм балдарга:

- Күчтүүлүктү өнүктүрүү 7-8 жаш;
- Тездикти өнүктүрүү 9-11 жаш;
- Чыдамкайлыкты өнүктүрүү 13-14 жаш;
- Шамдагайлыкты өнүктүрүү 8-9 жаш;

- Ийкемдүүлүктү өнүктүрүү 7-8 жаш, 10-11 жаш.

Биринчи баптын корутундусу

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын жалпы билим берүүчү мектептеринде орто класстарынын окуучуларын дене тарбия программасына киргизүүгө сунуштоо жана анын негизинде окуучуларды “Ден Соолук” комплексинин талаптарын, нормаларын ийгиликтүү тапшырууга даярдоо максатында аларды тандап алуу жана системалаштырууга карата көз караштар аркылуу оюндардын педагогикалык мааниси жана мазмуну боюнча илимий эмгектерди талдоо менен биз төмөндөгүдөй жыйынтыктарга келдик.

Ушул бөлүмдө баяндалган материалдар бир жагынан, биз тарабынан тандалып алынган маселелерди илимий жактан чечүүнүн жетишерлик жагымдуу өбөлгөлөрү экендигин далилдеп берсе, экинчи жагынан тигил же бул формада ошол илимий-методикалык боштуктарды толтуруу зарылдыгын, теория жана практика жүзүндө кездешкен алсыз жактарды, анын реалдуу дене тарбия шарттарында колдонулушун баса белгилейт.

Ушуга байланыштуу, азыркы шарттарда өсүп келе жаткан муундун дене тарбиясынын атайын илимий-методикалык гана эмес, педагогикалык негиздерин дагы аныктаган республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын чагылдырууга көңүл буруу жана мазмунуна өзгөчө көңүл бурууга үндөйт. Алар туура түзүлгөндүгү, негизделгендиги, теориялык жана практикалык маанилүүлүгү менен айырмаланат.

Окуучуларды өнүктүрүүдөгү элдик кыймылдуу оюндардын ролу тууралуу илимий–методикалык адабияттарга кайрылсак, ишенимдүү материалдардын молдугуна карабай, алар машыгуучулардын конкреттүү контингенти, өзгөчө жалпы билим берүү мектептеринин 8-10 жаштагы окуучулары менен иштегенде пайдалануунун атайын мыйзам ченемдүүлүктөрүнүн системасын толук ачып бере албайт.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын мектеп окуучуларын тарбиялоонун каражаттары катарында пайдалануу маселелери боюнча маалыматтар тууралуу деле ушуну айтсак болот. Алардын маанилүүлүгү машыгуучуларга билим жана тарбия жагынан таасир этүүнүн эң маанилүү жактарын аныктап берди. Педагогикалык процесстин жүрүшүндө пайдалануу үчүн бир катар принципалдуу талаптар белгиленди. Ошентсе дагы натыйжалуу колдонуунун көрсөткүчтөрү тактоону жана конкреттештирүүнү талап кылат. Мындай иштердин методикалык өзгөчөлүктөрү мындан аркы өнүктүрүүгө жана негиздөөгө муктаж.

Тилекке каршы, жалпы билим берүүчү мекемелерде элдик дене тарбиялык каражаттар менен окуучулардын дене боюн өнүктүрүүгө жетиштүү көңүл бурулбайт, элдик каражаттарды тандоодо чектөөлөр байкалат. Балдар башка оюндарга караганда, кыймылдуу оюндарга көп кызыгышат.

Буга байланыштуу жалпы билим берүү мекемелеринде дене бойду өстүрүү жана республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптарын, нормаларын аткарууда элдик кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуулары күчөгөнүн байкадык. системаны түзүү зарылдыгы пайда болот.

Мисалы “Алтын шакек учуп чык” оюну тапкычтыкка, “Жоолук таштамай” оюну ыкчамдуулукка, “Ак терек, көк терек” оюну күчтүүлүккө, “Жашынмак” оюну тапкычтыкка, “Кол күрөш” оюну чыдамкайлыкка, “Аркан тартмай” оюну күчтүүлүккө, “Секиргич” оюну ийкемдүүлүккө кызыгууларынын арттарын байкадык.

Ушулардын баарын изилдөө максатында тандалып алынган жеке фактылык материалдарды топтоо жана талкуулоо жолдорун жана ыкмаларын иштеп чыгуу учурунда көңүл бурулду.

II-БАП. ИЗИЛДӨӨНҮН УЮШТУРУЛУШУ ЖАНА МЕТОДДОРУ

2.1. Башталгыч класстын окуучуларын дене тарбия сабактарында кызыгуусун калыптандыруунун изилдөө методдору

Изилдөөнүн объектиси катары жалпы билим берүүчү мектептериндеги 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабагында элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу процесси каралат. Кыргыз Республикасында билим берүүнүн биринчи баскычы баштапкы класстарынан баштап ар бир жаш курактагы окуучунун дене боюн чыңдоо жана өнүктүрүү боюнча окуу тарбия иштеринин мазмуну, көлөмү, формаларынын негизинде окуучулардын дене боюн чыңдоо жана анын өнүктүрүү процессинде: “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”, “Улуттук спортунун түрлөрү жөнүндө” КР мыйзамдарын ишке ашыруу да орун алат.

Азыркы күндүн талабына жараша педагогикалык окутуу-тарбиялоо жана окуучулардын ар тараптуу өнүгүү процессинде дене даярдыгы, өспүрүм окуучунун дене боюнун өнүгүүсү, дене тарбия мугалими менен окуучунун ортосундагы байланышы, ой жүгүртүүнүн жана практиканын биримдүүлүгүнүн шарттарында ылайык өзгөчөлүктөрү болуусу зарыл.

Изилдөөнүн предмети – жалпы билим берүүчү мектептериндеги башталгыч класстын окуучуларын кыргыз элдик кыймылдуу оюндары аркылуу кызыгууларын калыптандыруу.

Учурдагы коомдун өнүгүшү менен инсандардын ишмердүүлүгүн активдештирүү процесси катары мүнөздөгөн талаптарды өсүп келе жаткан жаш муундардын алдына койот.

Азыркы мезгилдеги жаш окуучулардын эң керектүү сапаттары жана касиеттери – активдүү кыймыл-аракет жана ден-соолугу, акыл-эстин

өнүгүшү, психикалык эмоционалдык абалы, чыгармачыл мүмкүнчүлүгү жана максаттуулук. Буга байланыштуу окуучунун сергек жашоосу, дене боюнун өнүгүүсү, дене даярдыгынын деңгээли өзгөчө мааниге ээ болот.

Демек, кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын пайдалануунун натыйжалуулугун ачып берүүдө жалпы билим берүүчү мектептеринин башталгыч класстарынын дене тарбия программасын киргизүүгө сунуштоо менен окуучуларды КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгына мамлекеттик талаптарын, нормаларын тапшырууга даярдоо максатында элдик кыймылдуу оюндарын тандап алуу жана системалаштыруу; элдик кыймылдуу оюндарды колдонуу аркылуу башталгыч класстарда дене тарбия боюнча сабактардын методикасынын жалпы негиздерин жана ордун аныктоо; окуучулардын дене тарбиялык жактан ар тараптуу даярдоо болуп саналат.

Кыймыл аракеттер жалпысынан эркин же эркин эмес болуп бөлүнөт. Алардын биринчиси адам затынын касиеттери жана ар кандай сапаттары кирет. Ал эми экинчиси эркин эмес кыймыл-аракеттерге физиологиялык организмдин реакциясы болот. Белгилеп кетүүчү нерсе, эркин жана эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттердин ортосунда көптөгөн окшоштуктар байкалат. Ар бир аткарылуучу кыймыл-аракет рефлекторлук жол менен өнүгүп, түзүлгөн турмуш тажрыйбасына таянат. Эркин же эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттер негизинен максаттуу болуп, алардагы кыймыл-аракеттин активдүүлүгү ал же бул функционалдык өзгөчөлүктөргө алып келет.

Оюн учурундагы эркин эмес кыймыл-аракеттердин педагогикалык артыкчылыгы окутуу жана тарбиялоо процессинде алдыңкы ролду аныктайт. Окуучунун кыймыл-аракеттик сапаттарынын жана касиеттеринин өнүгүүсүнө жана аларды эпчилдик менен аткарууга, дене бойдун көптөгөн жерлерине таасир этүүгө, вегетативдүү кызматка (функцияны аткарууга), окуучулардын организимине (дене боюна) жана психикасына, окуу күндүн

ар кандай убагында, ар кандай климаттык (аба ырайынын) шартында көптөгөн милдеттерди ийгиликтүү аткарууну камсыздайт.

Жогоруда айтылган артыкчылыктардын натыйжалуу системасын пайдалануунун негизинде элдик кыймылдуу оюндарды аткаруу учурундагы кыймыл-аракеттерди тартипке келтирүү өзгөчө болот. Бул кыймылдуу оюндар окуучулардын кыймыл-аракеттерин мыктылоого жана алардын интеллектуалдык, эркин, сезимдик, эмоционалдык жактарын өнүктүрүүдө чоң мааниге ээ болот.

Эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттерге татыктуу орун берүү менен, алардын окуучуларга тийгизген таасирлерин көңүлдөн чыгарбоо керек. Биз, буларды окуу-тарбия, ден соолукту чыңдоо процессинин жалпы жыйынтыктарын мындан ары жогорулатуу үчүн колдондук.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын натыйжалуу пайдалануу процессинде, алардын педагогикалык мазмунуна жана ар кандай (көптөгөн) объективдүү жактары көңүлгө алынды.

Башталгыч класстын окуучулары кыймылдуу оюндарды аткарууда алардын организмдеги ар кандай процесстердин болушу менен түшүндүрүлөт. Оюн учурунда заттардын алмашуу процесси, анализаторлордун ишмердүүлүгү, вегетативдүү органдардын ж.б. процесстердин өтүшү менен болот. Мында психикалык процесстерди сезүү, билүү, эркин сапаттарды мобилизациялоо, темпераменттердин түрлөрүнүн келип чыгышы ж.б. катары карасак болот.

Кыймылдуу оюн учурунда чечилүүчү билим берүү, тарбиялоо, ден соолукту чыңдоо милдеттери, анын мазмуну катары боло албайт, себеби ал же болбосо бул чегинде субъективдүү кубулушу (көрүнүш) катарында объективдүү мыйзам ченемдүүлүк адамдардын көз карашы боюнча болот. Оюндардын субъективдүү тараптарынын милдеттери боюнча ар кандай багыттарды берүүнү күчөтөт: ден соолукту чыңдоого дене бойду өнүктүрүүгө, оюн учурундагы кыймыл-аракеттердин координациясын жогорулатуу ж.б.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндардынын көп кырдуулугун жогоруда айтылган фактылар билдирип, алардын формаларынын ички жана сырткы жактарын, педагогикалык мазмундарын чагылдырат. Ошондуктан, алардын үстүндө үзгүлтүксүз жана максаттуу иш-чараларды алып баруу, окуучулардын дене бойлук, рухий мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатууга өбөлгө берет.

Элдик кыймылдуу оюндардын башталгыч класстын окуучуларына тийгизе турган таасиринин баалуулуктары окутуу-тарбиялоо жана ден соолукту чыңдоо процессинин натыйжалуулугун жогорулатууда куралдар (рычагдар) болуп калат.

Кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабагында тандап алууда жана аларды сабак учурунда натыйжалуу колдонууда аткарылуучу кыймыл-аракеттердин белгилерин (өзгөчөлүктөрүн) жана алардын методикалык маанилүүлүктөрү көңүлгө алынган.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын педагогикалык пайдалануу процессинде, алардын мазмунунан татаалдары жана жөнөкөйлөрү кездешет. Алардын мааниси, функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн жыйындысы, ички механизмдери, жалпы мазмуну, формасы, ошондой эле кээ бир жактары чоң ролду ойнойт.

Оюндардын ичинен, анда колдонулуучу ыкмалар өзгөчө орунду ээлейт. Оюнда колдонулуучу кыймыл-аракеттер (ыктар) дене тарбия боюнча болгон билимбиздин эң керектүүсүн түзөт. Оюн учурундагы практикалык иштер, кыймыл-аракеттер, алардын эрежелерин сактоо, ж.б. менен башталат. Башкача айтканда, ар бир кыймыл-аракет, оюн учурундагы милдеттерди аткаруу, окуучулардын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнө, психологиялык абалдарына өз таасирин тийгизет. Алардын ичинде, оюн учурундагы: дене бойдун абалы, кыймыл-аракеттердин амплитудасы (чоңдугу), ылдамдуулугу, тездиги, ыргагы (ритми) чоң мааниге ээ болот.

Окуучулар, оюн учурунда өздөрүнүн дене бойлук жана чыгармачылык мүмкүнчүлүктөрүн көрсөтөт. Мындай мүмкүнчүлүктөрдүн байлыгын

Х.Ф.Анаркулов тарабынан кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды классификациялоонун негизинде баалаган

Мында төмөнкүдөй методикалык өзгөчөлүктөрдү эске алууга болот:

- комплекстүү кыймыл-аракеттердин мазмунун бирдей тартипке келтирүү;
- кыймыл-аракеттерди аткарууда, коюлган максатка жетүүдө эркин жолду тандап алуу;
- окуучулардын оюн учурундагы жүрүм-туруму жана кыймыл-аракеттеринин шарттары;
- оюн учурундагы эмоционалдуулукту жана кээ бир чектөөлөрдү жоюу.

Ошол эле мезгилде оюн учурунда байкалуучу оң жана терс көрүнүштөрдү көңүлдөн чыгарбоону милдеттендирет:

- дене тарбия (физикалык) сапаттарды өнүктүрүүнүн комплекстүүлүгү;
- бир эле учурда бир канча кыймылдуу көнүгүүлөрдү өздөштүрүү;
- адеп-ахлактык сапаттарды тарбиялоонун натыйжалуулугу;
- окуучулардын эмоционалдык абалын жогорулатуу;
- демилгелүүлүккө, кайраттуулукка, туруктуулукка карата берилген тапшырмаларга чыгармачылык менен мамиле кылууга үйрөтөт.

Оюн учурундагы кээ бир кемчилдиктердин орун алышын да эске алуу зарыл: окуучулардын жеке дене бойлук сапаттарына таасир этүүнүн чектелиши; мугалимге, оюн учурундагы кыймыл-аракеттерди так аткарууну талап кылуудагы кыйынчылыктардын келип чыгышы; жүктөмдөрдү иретке келтирүүдөгү мүмкүнчүлүктөрдүн чектелиши; билим берүүгө, тарбиялоого, ден соолукту чыңдоодогу берилген тапшырмаларды аткаруунун кыйынчылыктары; алдын ала даярдыктарды көрүү ж.б.

Жогорудагы аталгандар 3-4-класстын окуучу балдардын кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды натыйжалуу пайдалануунун негизинде республикалык “Ден Соолук” комплексинин нормаларын талаптарын ийгиликтүү тапшырууга өбөлгө түзөт. Элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабагында рационалдуу колдонуу, окуучулардын ден соолугун

чыңдоого, жалпы билим алуусуна, эмоционалдык, эрктик, адеп-ахлактык сапаттарын жогорулатууга натыйжалуу таасирин тийгизет.

Дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууну көздөгөн максаттуу дене тарбиянын негизинде Республикалык «Ден Соолук» комплексинин талаптарын жана нормаларын ийгиликтүү тапшыруу үчүн башталгыч билим берүүчү мектептериндеги 3-4-класстардын окуучуларынын дене тарбия сабагына кызыгууларын калыптандырууда кыймыл-аракеттеринин даярдыктарынын деңгээлин жогорулатуунун багытын жана мүнөзүн аныктап берди (торчо. 2.1.1.).

2.1.1 -торчосу. 3-4-класстардын окуучуларынын дене тарбия сабагында элдик кыймылдуу оюндар аркылуу кызыгууларын калыптандыруу

№	Элдик кыймылдуу оюндардын аталышы	Окуучулардын кызуугулары	Тарбиялык мааниси
1	Жолук таштамай	60 %	Ыкчамдуулук
2	Алтын шакек учуп чык	65%	Тапкычтык, ыкчамдык
3	Ак терек көк терек	70%	Ыкчамдык. Күчтүүлүк
4	Жашынмак	60%	Тапкычтык
5	Кол күрөш	65%	Чыдамкайлык
6.	Секиргич	70%	Ийкемдүүлүк
7.	Аркан тартмай	65%	Күчтүүлүк

КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгына мамлекеттик талаптарынын негизинде жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясын жолго коюууну, андан ары жакшыртуу, атайын илимий изилдөөнүн жүрүшүндө алынган олуттуу фактылык материалдарды жалпылоо базасында гана мүмкүн. Мындай изилдөөлөрдүн баштапкы ээлеген ордулары, диссертациянын биринчи бөлүмүндө айтылгандай, «Ден Соолук» комплексинин нормалары, аларды

өнүктүрүүнүн, андан ары өркүндөтүүнүн тиешелүү каражаттарын жана усулдарын окуу–тарбия процессине киргизүүгө сунуштоону караштырып, машыгуучулардын конкреттүү контингентинин дене тарбия ишиндеги теория менен практиканын аталган көйгөйлөрүнүн абалы менен аныкталат. (Торчо. 2.1.1.-торчо)

Адабий булактарды изилдөө. Бул метод жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясына тиешелүү маселелер боюнча басмага чыккан эмгектерди талдап чыгууну өзүнө камтыйт.

2.1.2-торчосу – Изилдөөнүн жүрүшүндө колдонулган илимий методдор жана алардын этаптары

№ кк	Изилдөөнүн методдору	Этаптар
1.	Адабий булактарды изилдөө (талдоо,жалпылоо)	1-этап
2.	Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын изилдөөнүн жана тандап алуунун талаа методу	I-II-этаптар
3.	Педагогикалык байкоо жүргүзүү	I-III-этаптар
4.	Мугалимдерди жана окуучуларды анкеталык сурамжылоо	II-этап
5.	Республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптары жана нормаларын боюнча текшерүүчү сыноолорду өткөрүү	II-III-этаптар
6.	Антропометриялык ченөөлөр	II-III-этаптар
7.	Педагогикалык эксперимент	III-этап
8.	Окуучулардын жалпы жетишкендиктерин талдоо жана жалпылоо	III-этап
9.	Изилдөөлөрдөн алынган илимий-педагогикалык материалдарды математикалык-статистикалык жол менен иштеп чыгуу	III-этап

Мындан сырткары, КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгына мамлекеттик талаптары, тиешелүү окуу–методикалык куралдар жана материалдарды билим берүүчү мектептерде ар түрдүү кырдаалдарда оюндардын теориясын колдонуунун өзгөчөлүктөрүн, практикасынын натыйжалуулугун жана изилдөөнүн милдеттерин чечүүдө биз изилдеген маселелерди ачып берген булактар изилденди.

Башталгыч класстын окуучуларын элдик кыймылдуу оюндарга кызыгууларын калыптандырууда окуу материалынын мүнөзүнө жана татаалдыгына карата негизги сапатында информациялык–рецептивдүү, репродуктивдүү, эвристикалык жана изилдөөчүлүк методдору колдонулат. Информациялык–рецептивдүү жана репродуктивдүү методдорду колдонуу менен элдик кыймылдуу оюндарын үлгү боюнча колдонуу деңгээли аркылуу кызыгуу ыктарын өздөштүрүүгө үйрөнүүнү камсыздайт.

Кабылдоо, ой жүгүртүү, эске тутуу иштери аркылуу биринчи методдун жардамы менен кызыгууларын өздөштүрүү ишке ашат. Репродуктивдүү методикалык жана практикалык тапшырмаларды аткарууда репродуктивдүү метод колдонулат жана бир жагынан окуучуларды методикалык билгичтик менен куралдандыруу жүрөт, экинчи жагынан тандалган элдик кыймылдуу оюндардын түрүнүн техникасын жана тактикасын өздөштүрүү, физикалык сапаттарды өнүктүрүү жүрөт. Аларды аткарууда окуучулар кызыгууларды калыптандыруунун түрлөрүнө багыт алышат.

Эвристикалык метод теориялык жана методикалык проблемалык тапшырмаларды чечүү үчүн башталгыч класстын окуучуларын элдик кыймыл оюндар аркылуу кызыгууларын калыптандырууда колдонулат. Мугалим башталгыч класстардын окуучуларынын алдына эвристикалык суроо түрүндөгү проблеманы коюп аны чечүүгө багыттайт. Татаал болгон кыймыл аракеттер окуучулар тарабынан, салыштырмалуу жеңил болгон кыймыл-аракеттер мугалимдин көрсөтмөсү менен аткарышат. Бул жардам проблеманы бир катар жөнөкөй чечүүгө жардам берет, издөө багытын аныктаган чечимдин катасын көрсөтөт.

Изилдөө методу. Элдик кыймылдуу оюндарын үйрөнүүдө жарык көргөн материалдар дагы эске алынды. Элдик кыймылдуу оюндарына башталгыч класстын окуучуларынын кызыгуусуна изилдөө жүргүзгөнбүз. Башталгыч класстын окуучуларынын оюндардын эреже-шарттарын билүүсү жөнүндө маалымат алуу төмөнкү анкета аркылуу жүргүзүлдү.

Элдик кыймылдуу оюндардын эреже-шарттарын билүүсү (анкета)

1. Бул оюнда кандай кыймыл-аракет көндүмдөрү көрсөтүлөт _____
 2. Кандай дене тарбия сапаттары өнүгөт _____
 3. Оюнчулардын кандай мүнөздөгү кыймыл-аракети көрсөтүлөт (жеке, жамааттык кыймылдар) _____
 4. Оюн кандай тарбиялык мааниге ээ (эрки, туруктуулугу) _____
 5. Оюнга кызыгуулары _____
 6. Окуучулардын чарчоо деңгээли _____
 7. Оюнга жетекчилик кылуу өзгөчөлүгү _____
- Жалпы корутунду _____

Педагогикалык байкоо. Дене тарбия сабактарында эксперименталдык иштер жүргүзүлүп, ишке ашырылган. Илимий материалдарды так системага салуудагы байкоолордо сабакты өткөрүүнүн шарттары, окуу материалынын мазмуну жана методдору белгиленди.

Педагогикалык байкоону дене тарбия сабагы учурунда жүргүзүүнүн тартиби

Датасы _____ классы _____
Сабактын максаты: _____
Мектеби _____
Классы _____
Окуучулардын саны _____
Сабакка катышканы _____ боштулганы _____
Өткөрүлгөн орду _____
Байкоо _____

Сабактын бөлүгү	Оюндун эрежеси	убактысы	Кайталануусу	эскертүү

Мугалим _____

Мектептеги мугалимдерди жана окуучуларды сурамжылоо.

Билим берүүчү башталгыч класстардын дене тарбия сабагындагы сурамжылоо, мугалимдердин дене тарбия сабагында элдик кыймылдуу оюндарды пайдаланууга карата мамилелерин системалаштырууга карата ой пикирлерин түшүндүрүү төмөнкү схема менен колдонулду.

1. Мектептин аталышы: _____
2. Аты, жөнү: _____
3. Жынысы: _____
4. Туулган жылы: _____
5. Иштеген стажы: _____
6. “Ден соолук” комплексинин талаптары, нормаларына элдик кыймылдуу оюндарынын көнүгүүлөрү ылайык келеби?

Ооба _____ жок _____

7. Дене тарбия сабактарында элдик кыймылдуу оюндарын өткөрүүдө окуучулардын кызыгуулары жогоруладыбы?

Ооба _____ жок _____

8. Дене тарбия сабагынын талаптарына оюндар туура келеби?

Ооба _____ жок _____

9. Элдик кыймылдуу оюндар дене тарбия сабагында өткөрүү максатка ылайык келеби?

Ооба _____ жок _____

Дене тарбия сабагында “Ден соолук” комплексинин нормаларын аткарууга даярдоо учурунда элдик кыймылдуу оюндарга карата кызыгууларын аныктоого негиз болуп берет.

Иштелип чыккан анкета боюнча өткөрүлүп, алдын ала берилүүчү суроолор:

Мектептин аты _____

1. Аты, жөнү _____

2. Жынысы _____

3. Туулган жылы _____

4. Элдик кыймылдуу оюндарды билесиңби _____

5. Оюндарга кызыгасыңбы? _____

6. Оюнду каяктан үйрөнгөнсүн (астын сыз):

а) мектептен б) балдар лагеринен в) жашаган жеринде

Педагогикалык эксперимент.

Атайын уюштурулган сабактарды өткөрүү алардын натыйжалуулугун 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабагына кызыгууларын текшерүү аркылуу жыйынтыкталат.

Башталгыч класстын окуучуларын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарына кызыгууларын калыптандыруунун бөтөнчөлүгү бир катар жолдор менен алдын ала аныкталды. Башталгыч класстын окуучуларын элдик кыймылдуу оюндарга кызыктырууну калыптандыруунун жолдору төмөнкүлөрдү белгилесек болот:

- элдик кыймылдуу оюндарын класстар боюнча окуу программасынын мазмунуна ылайык бөлүштүрүү;
- мектеп окуучуларынын дене тарбиясында элдик каражаттарын пайдалануунун көп жылдык салтын пайдалануу;
- жалпы билим берүүчү орто мектептердин шартында элдик кыймылдуу оюндардын жөнөкөйлүгү жана жеткиликтүүлүгү;
- мугалимдер тарабынан дене тарбиянын каражаттары катары кыймылдуу оюндардын түшүнүктүү болушу;

- окуучулардын дене тарбия сабактарынан тышкары күн тартибине шарттуу дене даярдыктарын пайдалануу, иш чара катары “оюн сааттарын киргизүү мүмкүнчүлүгү.

Бул оюндарды системалаштыруу учурунда бир катар окумуштуулардын жана илимпоздордун иш тажрыйбаларын көңүлгө алуу менен пайдаландык: Х.Ф. Анаркулов [37, 41, 43], Е. А. Алимханов [9], И.С. Узакбаев [139, 140] ж.б.

Иш жүзүндө колдонуудагы кээ бир зарыл болгон өзгөчөлүктөр бар. Мисалы, сабак учурунда окуучуларды эки топко бөлсөк болот.

1-топ - жалпы дене тарбия өнүгүүсүнө багыт берүү менен.

2-топ - окуучулардын атайын кыймыл-аракет даярдыктарына багыт берүү менен.

Окуу программа боюнча оюндарды бөүштүрүүдө өзгөчө мааниге ээ болгон. Оюндар тажрыйбалык программада эксперименталдык класстар үчүн алардын ар бирине үч жыл сабакты 16 саат көлөмүндө пландаштырылган. Бул сааттар торчосунда чагылдырылган. Текшерүүчү класстарда мамлекеттик программада кабыл алынгандай эле 8 саат көлөмүндө колдонулган.

2.1.3. – торчосу. 3-4-класстын окуучулары үчүн КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарынын түрлөрү жана ченемдери

№ к к	Ден комплексинде каралган талаптардын түрлөрү	Соолук	Коюлга н талапта рды баалооч у ченемде ри	Стандарттар			
				балдар		кыздар	
				күмүш значок	алты н значо к	Күмү ш значок	Алтын значок
1	Чуркоо 30		Сек	5.2	5.0	5.3	5.1
2	Эки бутту түртүп туруп узундукка секирүү		м, см	150	160	140	150
3	Теннис тобун алыстыкка ыргытуу		м, см	25	30	18	22
4	Шатл чуркоо 4x9 (челн.бег)		м (сек)	11.1	10.8	11.8	11.3
5	Бийик штангага илинип тартынуу		(бир нече жолу)	2	3	-	-
6	Кросс 1500м(алыстыкка чуркоо)		мин, сек	8.48	8.30	10.0	9.40
7	Тулку бойду жаткан абалдан көтөрүү		(бир нече жолу)	-	-	23	25
8	Арканга асылып чыгуу (кыздар)		Метр				
9	Турникке тартынуу (балдар)		Саны	2	3	-	-
10	Түз буттары сунуп отуруу менен астыга энкейүү		(см)	5	7	13	15
11	Туристтик жүрүш		Убакты сыз				
12	Сууда сүзүү 25м		Убакты сыз				

Мисалы, тең салмакты сактоо, асылып чыгуу, таянып секирүү, жеңил атлетика – чуркоо, секирүү, ыргытуу, ж.б.у. сыяктуу тапшырмалар кирген.

Оюндардын бардык бөлүгү алардын салттуу түрлөрүн кыргыз элдик кыймылдуу оюндарына алмаштыруу жолу менен өзгөртүлгөн.

Оюндарды жеке жана жамааттык кыймыл белгилери боюнча бөлүү аркылуу, бардык оюнчулардын активдүү катышуусу менен фронталдык методдо тапшырмаларды аткарууну камсыз кылуусуна артыкчылык берилген.

Мындан тышкары, оюн материалдарын алдын ала талдоонун жүрүшүндө, анын салыштырмалуу окшош кыймыл багыттарынын олуттуу бөлүгү, машыгуучулардын бул же тигил касиеттерин жана сапаттарын өнүктүрүүгө жана кызыктырууга мүмкүндүк берери белгиленген. Бул, бизди бир топ белгилүүлүгү менен айырмаланган жана алдыга коюлган билим берүү, тарбиялоо тапшырмаларын комплекстүү чечүүгө натыйжалуу таасирин тийгизген, мындай тапшырмаларды кеңири колдонууга түрткү берди. Ошол эле учурда ушундай тапшырмалардын зарыл болгон ар түрдүүлүгүн сактоого аракеттендик, анткени, мектеп курагындагы окуучулар үчүн ишмердиктин өзүнө карата түздөн-түз кызыкчылык абдан маанилүү.

Булардын баары элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактарынын системасында максаттуу колдонууга жана алардын жардамы менен машыгуучулардын даярдыктарынын кызыктыраарлык көрсөткүчтөрүнө жетишүүгө мүмкүндүк берди. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын бөлүгү, өзүнүн аткаруу эрежелери жана милдеттери, мазмуну жагынан башка улуттагы элдерде, өзгөчө өзбектер менен казахтарда жана кара-калпактарда колдонулган дене тарбия каражаттарына окшош экендиги чындык. Аларды айлана-чөйрөнүн конкреттүү шартында мамлекеттик тилинде пайдалануу, машыгуучуларга жалпы тарбиялык таасир тийгизүү, Кыргыз Республикасынын маданий мурастары тууралуу түшүнүктөрүн кеңейтүү жагынан максатка ылайыктуу болоорун да белгилеп коюу керек. Эксперименттин жыйынтыгында сунушталган программа боюнча (элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу менен) жана жалпы кабыл алынган

мамлекеттик программалар боюнча (1999-2018-жж.) өткөрүлгөн сабактардын натыйжалуулуктары салыштырылган. Албетте, класстар дагы эксперименттик жана текшерүүчү деп аталган.

Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын ченемдери боюнча текшерүүчү сыноо. Аталган курактык топтогулар үчүн Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарында каралган тапшырмалардын түрлөрү боюнча өткөрүлдү (2.3.- таблица).

Сыноолордун бардыгы ачык аянттарда, дене тарбия көнүгүүлөрүнүн аталган түрлөрү боюнча жана Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары, нормаларын тапшыруунун атайын талаптарына ылайык мелдештерди өткөрүүнүн эрежелерине толук ылайыкталуу менен өткөрүлгөн.

Антропометриялык ченөө. Ченөө жалпы кабыл алынган усул боюнча жүргүзүлүп Р. М. Атамбаева, Э. Н. Мингазова, А. Т. Эрбаев. [17], А. Г. Хрипкованын [151] сунуштары боюнча төмөнкүдөй көрсөткүчтөрдү камтыды: бойдун узундугу, дем алуу жана дем чыгаруу учурунда көкүрөктүн көлөмү, өпкөнүн дем алуу көлөмү, колдун оң жана сол манжаларынын динамометриясын ченөө жыйынтыктары мектеп (участкалык) врачы тарабынан күбөлөндүрүлгөн.

Окуучулардын жалпы жетишкендиктерин талдоо. Окуучулардын жетишкендиктеринин жыйынтыктары 6 негизги (биздин изилдөөбүзгө ылайык) предмет боюнча класстык журналдарга түшүрүлгөн баалар боюнча каралды: эне тили (кыргыз тили), орус тили, математика, тарых, эмгек, дене тарбия.

Эксперименттик жана текшерүүчү класстардын окуучуларынын жетишкендиктери мектепте окуган үч жылдын жыйынтыгы жана ар бир окуу жылындагы чейректери боюнча белгиленген эрежелерге ылайык (беш баллдык система боюнча) бааланган.

Илимий материалдарды математикалык иштеп чыгуунун методдору. Алынган илимий материалдар иштеп чыгуудан өткөрүлдү. Иштеп чыгуу учурунда төмөнкүдөй параметрлер эсептелди: орточо арифметикалык – M , квадраттык жантаюу - δ , орточо арифметикалык ката – m , маанилүүлүк критерийи – t , эки орточонун ортосундагы айырмачылыктын тастыкталгандыгы – P . Ашмарин [50].

2.2. Кенже курактагы мектеп окуучулардын дене тарбиялык жактан кызугууларын калыптандыруунун педагогикалык системасы

Кенже курактагы мектеп окуучуларын дене тарбия сабагында элдик кыймылдуу оюндар аркылуу кызыгууларын калыптандырууда ден соолугун чыңдоочу ДТКө даярдоо проблемасынын абалын изилдөө принципиалдуу илимий жана конкреттүү методикалык мааниге ээ болгон бир катар жоболорду коюуга шарт түздү. Мында анын жардамы менен бул маанилердин ичинен өзгөчө курч жана практикалык зарыл маанилер аныкталган.

Изилдөө 3 этапта жүргүзүлгөн.

Биринчи этапта (2018-2019-окуу жылында) тема жана изилдөөнүн максаты, анын милдеттери жана жумушчу гипотеза аныкталып, басылма булактар иликтенген, республиканын Бишкек шаарындагы №64 мектеп гимназиясында жана Ысык-Көлдөгү Семеновка айылындагы П.Ф.Колесников атындагы мектептеринде элдик кыймылдуу оюндарды топтоо жана апробациялоо ишке ашырылган. Алынган материалдардын негизинде аталган каражаттарды, колдонуудагы мектеп программасынын алкагында дене тарбия сабактарында пайдалануу мүмкүнчүлүгү аныкталган.

Шаардын жашоочулары менен атайын пландаштырылган аңгемелешүү жүргүзүлүп, алардын айткандарына ылайык оюндун мазмуну жана эрежелери, алардын өнүгүү тарыхы жазылган. Мындан тышкары, окуучулардын күнүмдүк бош убактыларында көп ойнолгон оюндарга көңүл буруу уюштурулган. Мындай материалдарды топтоонун жүрүшүндө эрежелери жана оюндарды уюштуруулары азыркы шарттагы дене тарбия иштеринин методдоруна ылайык такталган.

Аңгемелешүүлөрдүн жана тандоонун натыйжасында оюндардын жазылып алынган материалдарын айкалыштыруу, шаар менен айыл

жерлериндеги элдик оюндарын өткөрүүдө бир катар айырмачылыктары бар экендиги аныкталган. Бул тандалган каражаттарды мектептин дене тарбиясынын талаптарына ылайык пайдалануунун мазмунун жана эрежелерин иретке келтирүүнү талап кылды.

Оюндарды тандоо учурунда төмөнкүдөй жоболор эсепке алынган:

1. Негизги дене-бой сапаттарын өнүктүрүүдө тарбиялоонун көрсөтүлгөн каражаттарынын мааниси жана мүмкүнчүлүгү.

2. Алардын программалык материалдарды өздөштүрүүдөгү жана «Ден Соолук» комплексин нормаларын тапшырууга даярдоо үчүн зарыл болгон кыймыл-аракет көндүмдөрүнө кызыгууларын калыптандыруунун жана өркүндөтүүнүн маанинин мүмкүнчүлүктөрү.

3. Жалпы билим берүү мектептеринин 3-4-класстарынын окуучулары үчүн оюндардын жана көнүгүүлөрдүн жеткиликтүүлүгү.

4. 3-4-класстарынын окуучулардын оюндарга кызыгуулары, алардын эмоциялуулугу.

5. Аталган каражаттардын ден соолукту чыңдоодо жана тарбиялоодо маанилүүлүгү.

Тандоо учурунда өткөн учурдун элеттик ырым-жырымдары жана адаттары ачык чагылдырган, одоно мүнөздөгү кыймыл-аракеттерди камтыган, жүрүм-турумду жана айлана-чөйрөдөгү нерселер менен кубулуштарга карата мамилени терс жакка тарбиялаган бардык оюндар четке кагылды.

Кийинки, экинчи этапта (2020-2021-окуу жылында) ушул оюндарды иш жүзүндө текшерүү Бишкек шаарынындагы № 64-мектеп гимназия жана атындагы орто мектебинин жана Ысык-Көлдөгү Семеновка айылындагы П.Ф.Колесников атындагы мектептеринин базаларында 3-4-класстын окуучулары менен өткөрүлдү. Натыйжада алардын мазмунуна жана эрежелерине өзгөртүү-түзөтүүлөр киргизилген. Натыйжалуулугу төмөн жана эмоциясыз оюндар пайдалануу практикасынан алынып салынды («Кара казан», «Буюм жашырмай», «Түнкү аңчы» жана башкалар).

Ар бир кыймылдуу оюн сабактын жүрүшүндө апробацияланды, мында окуучулардын жүрүм-турумуна, кызыгууларына, белгиленген эрежелерди өздөштүрүүсүнө, кыймыл-аракеттеринин активдүүлүктөрүнө байкоо жүргүзүлгөн. Мындан тышкары, тиешелүү дене-бой сапаттарына жана кыймыл-аракет көндүмдөрүнө таасирин тийгизүү планында ар бир тапшырмалардын артыкчылыктары каралып аныкталган.

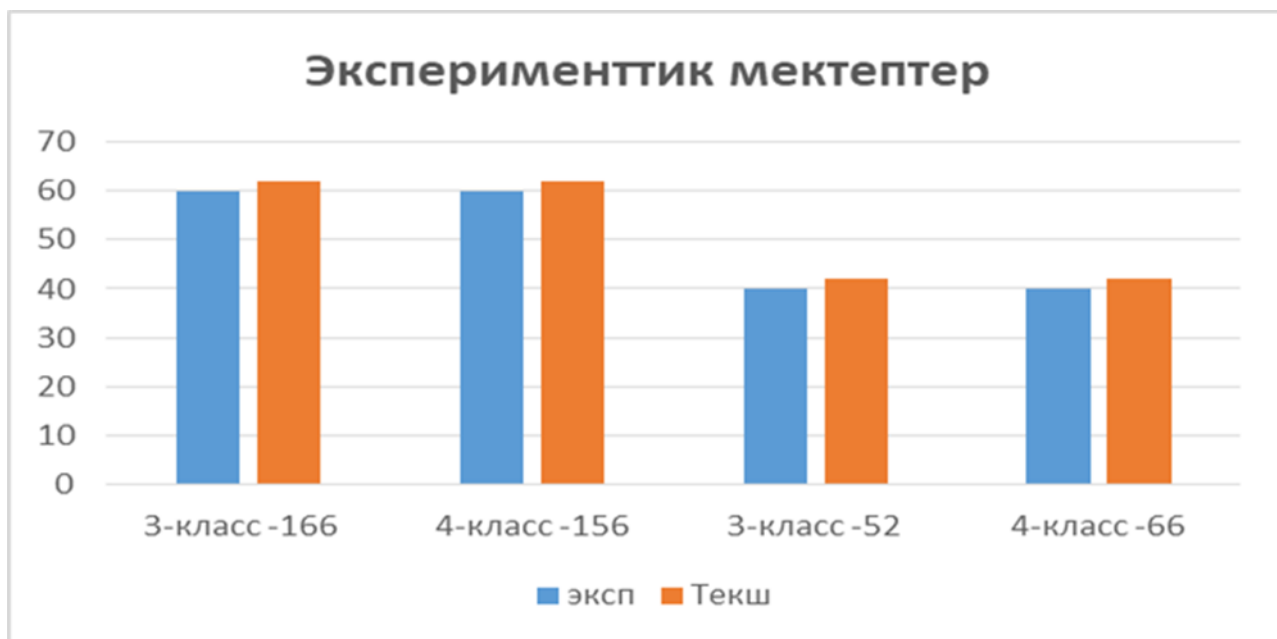
Экинчи этапта өткөрүлгөн иш «Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын» системалаштырууга, алардын жеңил атлетика, кросс даярдыгы, волейбол, баскетбол боюнча милдеттүү программалык материалдар менен оптималдуу айкалышуусун табууга, атайын уюшулган тажрыйбалык ишти киргизүүгө мүмкүндүк берди.

Изилдөөнүн үчүнчү этабында (2022-2023-окуу жылында) 3-4-класстын окуучулары менен педагогикалык тажрыйба өткөрүлгөн. Ал Бишкек шаарындагы № 64 - мектеп гимназия жана Ысык-Көлдөгү Семеновка айылындагы П.Ф.Колесников атындагы мектептеринде өткөрүлгөн жана кайрадан мектеп шартында текшерилип чыгылып, тиешелүү оңдоолор, толуктоолор киргизилди.

Педагогикалык экспериментке ар бир мектептен эксперименттик жана текшерүүчү параллель класстар катышкан 2.2.1. торчо.

2.2.1-торчосу. -Эксперименталдык мектептердин тизмеси

	Бишкек шаарынын № 64-мектеп гимназиясы				Ысык-Көл районундагы П.Ф. Колесников атындагы орто мектептеби (Семеновка айылындагы)			
№	3-класс -166		4-класс -156		3-класс -52		4-класс -66	
	экспе р.	Текше р	экспе р	текше р	экспе р	текше р	экспе р	текше р
1	83	83	78	78	26	26	33	33



Эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы окуучулардын персоналдык курамы 3 жыл аралыгында өзгөрүлгөн жок. Эксперименттин башталышында эксперименталдык жана текшерүүчү класстарда окугандардын дене – бой өнүгүүсүндө жана жетишкендиктеринде олуттуу айырмачылыктар байкалган эмес. Алардын алгачкы сабактарын тажрыйбалуу окутуучулар биздин байкоолорубуздун жана иштеп чыгууларыбыздын астында өткөрүшкөн. Текшерүүчү класстардагы сабактар мугалимдер тарабынан колдонулуп жаткан программалардын талаптарына толук жооп берген. Антропометрикалык ченемдердин көрсөткүчтөрдү дене тарбия даярдыктарынын тести боюнча сыноо биринчи, экинчи жана үчүнчү окуу жылдарынын башталышында жана аягында өткөрүлгөн.

Окуучулардын жалпы жетишкендиктери окуу жылынын чейректери жана жыйынтыгы боюнча эсептелген. 2022-2023-окуу жылдары эксперименттик иштердин жыйынтыктары кайрадан мектеп шартына текшерилип чыккан 3-4-класстын окуучуларына 3 жыл бою жүргүзүлгөн педагогикалык тажрыйбада типтүү программага караганда жергиликтүү шарттарга ылайык түзөтүү киргизүү менен окуучулардын дене тарбия сабагына болгон кызыгууларын калыптандыруу үчүн атайын иштелип чыккан программасынын натыйжалуу жактары текшерилген.

Эксперименттик класстарда жеңил атлетика, баскетбол, волейбол кросс даярдыгы көнүгүүлөрүн пайдаланууда «Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын» кеңири колдонууга басым жасалган. Эксперименттик класстарда элдик кыймылдуу оюндар ар бир жылда чейректерге бөлүштүрүлүп, ар бир класстын программасынын бөлүктөрү боюнча өткөрүлгөн. Бул окутуу сааттарын 3-4-класстарда эксперименттик жана текшерүүчү дене тарбия програмасынын бөлүктөрү боюнча бөлүштүрүү;

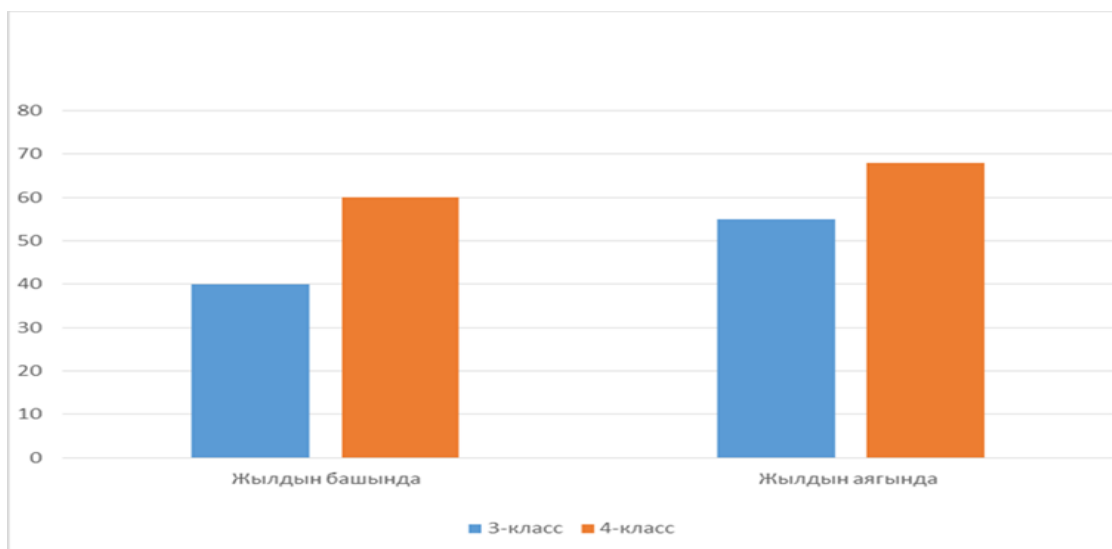
2.5-торчодо – Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптары боюнча окуучуларды даярдоо системасында аларды колдонууга кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын системага келтирүү; кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын кыймыл көндүмдөрүнө, жөндөмдүүлүктөрүнө артыкчылык таасир кылуу мааниси боюнча бөлүштүрүүлөрү чагылдырылган. Аларды бөлүштүрүүнүн биринчи жолу биздин изилдөөлөрдө кабыл алынган мындай принциби, кийинчирээк адистер тарабынан, колдонулган программага толуктоолорду киргизүүгө сунуштоого болот. Кыймылдуу оюн, анын конспектисин түзүү учурунда эле сабактын мазмунуна киргизилген. Мындай пландаштыруунун мисалдары жеңил атлетика, баскетбол, волейбол жана кросско даярдануу боюнча сабактардын конспектилеринде чагылдырылган.

2.2.2. - торчосу. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын кыймыл көндүмдөрүнө, жөндөмдүүлүктөрүнө таасири

№	Оюндардын аталышы	Чуркоо		Секирүү		Ыргытуу	
		алыск а	кыс.ар .	узун .	бийик .	алыск а	жакын .
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Жоолук таштамай		*				

2	Кош аяктап чуркоо	*					
3	Жоолук таштамай		*				
4	Алтын шакек Учуп чык				*		
5	Ортого турмай					*	
6	Үн таанымай		*				
7	Качма топ					*	
8	Кунан чабыш(чыбы к ат)		*				
9	Баштоочуга шерик сурамай			*			*
1 0	Жөө жарыш	*					

3-4-класстын окуучуларынын элдик кыймылдуу оюндарга болгон кызыгууларынын диаграммасы.



Келтирилген көрсөткүчтөр Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын, нормаларын бир топ ийгиликтүү тапшыруу үчүн объективдүү шарттарды түзгөн.

Дене тарбия сабактарын өткөрүүдө системалуу пайдаланылган «технология» жагдайы дене тарбия жана спорттон тышкары окууларды жана иш – чараларды өткөрүүнүн мазмунуна, сапатына жана методуна тиешелүү таасирин тийгизгендигин белгилей кетпесек болбойт. Республиканын жалпы билим берүүчү мектептеринин шартында туристтик жүрүштөрдү, баскетбол жана волейбол, тоскоолдук тилкесинен өтүү боюнча мелдештерди өткөрүүдө аныкталган.

Кросстук даярдоо боюнча сабактын I чейректе тажрыйбалык класстар үчүн конспектинин үлгүсү.

Сабактын милдети:

1. Кросс даярдыгында табигый тоскоолдуктан өтүп чуркоонун техникасын үйрөнүү жана чыдамкайлыкка тарбиялоодо аянттын рельефине жараша чуркоонун техникасын жана темпти туура тандоону калыптандыруу.

Кыймылдуу оюн: “Жөө жарыш” , “Жоолук таштамай”.

2. Чыдамкайлыкка тарбиялоо.
3. Достукка тарбиялоо.

№	Сабактын мазмуну	До з	Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө
---	------------------	---------	---------------------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Даярдоо бөл. 15 мин</p>	<p>1. Тизилүү, саламдашуу. А) катарга туруу, басуу, чуркоо. 2. Ж.Ө.К. 9-10-көнүгүү 3. Катардан катарга тизилүү 4. “Жөө жарыш” Оюндун шарты. Оюнга 2 команда катышууга болот, спорттук аянтта оюнчулар эки шеренгада туруп биринчи катары аттар, экинчиси атчандар деп аталышат. Команда боюнча атчандар аттарын минип бири-бирин белгиленген жерге чейин аралыкта кубалашып жетүүгө аракеттенишет. Андан кийин ролдорун алмашышат. Атаандашына жеткирбеген команда жеңүүчү болуп эсептелет.</p>	<p>30сек к 3мин н 6мин н 30сек к 5мин н</p>	<p>Туура тизилүүгө үйрөтүү. Акырын жай басуу Ж.Ө.К. бардык окуучуларга 9-10-көнүгүүнү көрсөтүү жана каталарды туура оңдоо. Каталарды өз учурунда токтотуп оңдоо. Көрсөтүү үйрөтүү оюнду токтотуп өз учурунда кайра баштоо</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Негизги бөл. 25 мин</p>	<p>Кросс даяр-гы. А) Акырын чуркап, айланып өтүү. Б) Жапыс тоскоолдуктан секирип өтүү. В) Түз эмес аянтта жай чуркоо. Г) Жогору (тоолуу) карай тез чуркоо.</p>	<p>25 мин 2жолу 2жолу 2жолу</p>	<p>Көрсөтүү жана үйрөтүү Каталарды өз учурунда оңдоого жетишүү. Бийик бөксө аянттарга чуркоо.</p>

Жыйын-чу бөл. 5 мин	<p>Д) Кыймылдуу оюн: “Жоолук таштамай”</p> <p>5. Оюнда 30 окуучуга чейин катышууга болот. Оюнчулар тегерек болуп олтурушат, баштоочу жоолукту билдирбей бир оюнчунун артына таштап коёт, айланып басат. Эгерде жоолукту байкабай олтура берсе, баштоочу айланып келип жоолукту алып анын артына ура баштайт, да жолукту жерге таштайт таяк жеген окуучу ордунан туруп жоолукту алып аны айлана кууйт, баштоочу качып келип анын ордуна келип олтурганга шашат.</p> <p>Эгерде ташталган жоолукту сезип калса, ал баштоочуну кууйт, качкан окуучу жеткирбей урдурбай качып келип анын ордуна олтурса жоолук таштаган окуучу баштоочу болуп калат.</p> <p>Эгерде баштоочуну кубалап жетсе анда ролдору алмашат.</p>	5 ^{ми} н	<p>Көрсөтүү, үйрөтүү, каталарды өз учурунда оңдоо.</p> <p>Бирдиктүү жасоого жетишүү</p> <p>Жакшы окуучуларды туура баалоо</p> <p>Оюндун эрежесин туура түшүндүрүү көрсөтүү каталарды оюнду токтотуу менен оңдоо</p> <p>Оюндун шартын жана эрежелерин туура жана так түшүндүрүү, көрсөтүү.</p> <p>Катааларды оюнду токтотуу менен оңдоо.</p>
Жыйын-чу бөл. 5мин	<p>Баштоочу ага жеткирбей айланып, качып бош орунга олтурганга аракет кылат. Жеткирбей качса анда баштоочу өз ордунда калат. Токмок жебей өз ордуна келген окуучу жеңүүчү болот.</p> <p>5. Катарга тизилүү дем алуу жана дем чыгаруу, сабактын жыйынтыгын чыгаруу.</p> <p>6. Үйгө тапшырма.</p>	4 мин 1 ^{ми} н	<p>Оюндун жыйынтыгын чыгаруу жана баалоо.</p> <p>Бир кол-да жасоо. Көнүүгүү ордуна жасалат ж.б.</p>

Жеңил атлетика боюнча сабактын конспектиси

II чейректе конспект үлгүсү (тажрыйбалык класста).

Сабактын милдети:

1. Чуркап келип узундукка “Бутту бүгүү” ыкмасы менен секирүү техникасын үйрөнүү. Кыска аралыкка чуркоонун техникасын калыптандыруу.

Кыймылдуу оюн: “Кунан чабыш”, “Баштоочуга шерик сурамай”.

2. Буттун күчтүүлүгүн тарбиялоо.

3. Классты биримдүүлүккө тарбиялоо.

Сабактын конспектисинин уландысы

к. №	Сабактын мазмуну	Доз	Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө
Даярдоо бөл. 15мин	<p>1. Тизилүү рапорт саламдашуу рапорт. А) ордунда бурулуулар. Б) басуу. В) чуркоо. Г) Катардан катарга тизилүү.</p> <p>2. Ж.Ө.К. 7-8-көнүгүү ордунда жасоо. Кыймылдуу оюн. “Баштоочуга шерик сурамай” Оюндун шарты окуучулар айланада бала жана кыз болуп шериктери менен турушат, бир оюнчу так болуп ал Хандан өзүнө шерик сурайт, ал эми шериги маакул болбосо башкасына барат, ошентип эч ким маакул болбосо ал ырдап же бийлеп берүүсү керек. Ошентип оюн башка окуучуга өтөт.</p>	<p>30^{сек} 30^{сек} 30^{сек} 1^{мин} 30^{сек} 7^{мин} 5^{мин}</p>	<p>Рапорт саламдашуу. Оңго – солго “бурул” басуу. Туура басууну үйрөтүү. Сол жакка 1 катар-н 3 катарга “Марш” Ж.Ө.К. ордунда жасалат ар бир көнүгүүнү 3-4 жолу кайталоо керек. Кыймылдуу оюндун эрежел-н айтуу. Тушүндүрүү керек.</p> <p>Көрсөтүү, үйрөтүү, каталарды туура оңдоо.</p>

Негизги бөл. 25мин	<p>Жеңил атлетика:</p> <p>1. Узундукка секирүү.</p> <p>А) бутту туура тандоо.</p> <p>Б) Бутту туура коюу.</p> <p>В) абада секирүү</p> <p>г) туура түшүү.</p> <p>Бийиктикке карай старттан чыгуу.</p> <p>А) Тоскоол-р аркылуу чуркоо.</p> <p>Б) Кошумча жүк менен чуркоо.</p>	<p>10^{мин}</p>	<p>Айтып түшүндүрүү көрсөтүү, каталарды өз учурунда оңдоо.</p>
		<p>10^{мин}</p> <p>5мин</p>	<p>Сабак учурунда узундукка секирүү боюнча көрсөтмө куралды пайдалануу.</p>

Жыйын-чу бөл. 5 мин	<p>1. “Кунан чабыш” Кыймылдуу оюн Орун, аспаптар, даярдык. Оюн аянтта, аспапсыз кенже курактагы эркек жана кыз балдардын катышуусу менен өткөрүлөт. Мазмуну. Кенже балдарды чуркатып, жарыштырууну эркелетип «Кунан чабыш» оюну деп коюшат. 5-6-7 класстагы балдарды 30-50 м жерге жарыштырышат. Балдарды жашы жана жынысына ылайыкташтырып өз ара чуркатып, алардын чуркоого алгачкы жөндөмдүүлүгүн ата-энелери, элдер сынашат. Эрежеси. Оюн жөнөкөй', марадан марага чейин балдардын тез чуркап келиши талап кылынат.</p> <p>2.Катарга тизилүү, баалоо.</p> <p>3.Үй тапшырма</p>	<p>4^{мин}</p>	<p>Көрсөтүү үйрөтүү оюнду токтотуп өз учурунда кайра баштоо</p> <p>Эрежесин туура түшүндүрүү</p> <p>Эң жакшы окуучуларды туура баалоо.</p> <p>Үй тапшырмасы 3-4 минутага скак-да секирүү.</p>
		<p>1мин</p>	<p>30 метрге чуркоо.</p>

Сабактардын жалпы жана мотордук тыгыздыгына сабактарды өтүүнүн эксперименттик методунун тийгизген таасиринин көрсөткүчтөрүн аныктоо үчүн ар бир окуу жылынын башталышында жана аягында эксперименттик жана текшерүүчү класстарда 10 – 10 дон хронометраж өткөрүлгөн. Хронометраж жалпы кабыл алынган усулда жүргүзүлгөн. Анын натыйжалары 2.2.3 - торчосунда көрсөтүлгөн.

2.2.3 - торчосу. – Эксперименттик жана контролдук класстарда дене тарбия сабактарындагы хронометраждын көрсөткүчтөрү (% да)

Кыймыл аракеттин түрлөрү	Коротулган убакыт %							
	Эксперименттик класстар				Текшерүүчү класстар			
	Окуу жылынын башында		Окуу жылынын аягында		Окуу жылынын башында		Окуу жылынын аягында	
	3	4	3	4	3	4	3	4
Көнүгүүлөрдү аткаруу	44,5	68,8	57,7	82,2	42,3	47,8	48,9	54,5
Тизилүү, рапорт	15,5	11,2	11,2	6,7	17,7	17,3	15,5	15,2
Түшүндүрүү, көрсөтүү	28,8	13,3	22,3	6,8	26,8	21,7	24,4	19,5
Бош туруу	11,2	6,3	8,8	4,4	13,2	13,2	11,2	10,8
∑ =	100	100	100	100	100	100	100	100
М =	25	25	25	25	25	25	25	25

2.2.3.-торчосунда көрсөтүлгөндөй сабактардын мотордук тыгыздыгы жылдан – жылга өсүүдө. Бирок эксперименттик класстарда ал текшерүүчү класстарга караганда бир топ жогору. Эгерде, эксперимент жүргүзүү ишинин башында бул олуттуу айырмачылыкка ээ болбосо, аяктаар мезгилинде (13 жашта) эксперименттик класстарда 82,20% га, текшерүүчү класстарда 54,50% га өсүп жатат. Текшерүүчү класстарда көрсөтүлгөн тыгыздык Ош,

Жалал-Абад жана Баткен областтарынын көпчүлүк мектептеринин орточо деңгээлден жогору экендигин белгилей кетүү зарыл (шаардык мектептерде 43,40%, айылдык мектептерде 28,0%). Сабактардын башка көрсөткүчтөрү жана жалпы тыгыздыгы да өзгөрүлгөн, билим берүү усулдарына коротулган убакыт, класстардын эки түрүндө тең кыскартылып, аракетсиз токтоп турган убакыт азайган.

2.3. 3-4-класстын окуучуларына кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды окутуу ыкмалары

Педагогдун чыгармачылык иш чараларында, педагогикалык милдеттерди түптөөдө, ар түрдүү ыкмаларды колдонуу менен ишке ашырылат. *Metodos* (грек).– баяндоо жолу дегенди түшүндүрөт.

Ыкмаларды үйрөтүү, бул окуу-тарбиялык максаттарды, жакшы ийгиликтерге жетишүү үчүн болгон аракет катары каралат. Ар түрдүү ыкмаларды колдонуу менен бирге педагогикалык масалелерди чечүү – бул негизги максат болуп саналат.

Окутунун ылайыктуу ыкмаларын колдонуу жөнүндө, уюштургуч – методикалык көрсөтүүлөр деген графа боюнча текшерип көрсө болот. Алдыга коюлган максатка туура келген ыкмаларды эске алуу керек. Мисалы, тааныштыруу мезгилинде мугалим негизинен ооз эки түшүндүрүү ыкмасын кеңири пайдаланат:

- **Сөз ыкмасы** (түшүндүрөт, техника жөнүндө айтып берет, аткаруунун ыкмаларын жөнөкөй жеткиликтүү тил менен түшүндүрөт ж.б.);

- **Көрсөтүү ыкмасы** (мугалим өзү көрсөтөт жана сүрөттөрдү пайдаланып көрсөтөт ж.б.). Окуучулардын өздөрүнө (мыкты өздөштүргөнүн тандап чыгарып) аткарып көрсөтөт (бирок балдар кокустукка учурабагандай шарт түзөт).

- **Үйрөтүү** учурунда сөз менен түшүндүрүп жана көрсөтүп берүү ыкмалары эми аздык кылат. Жалпы жана бир чекеден үйрөтүү 73 методунун негизинде кыймылдын эң негизги механизми өздөштүрүлөт. Мында кемчиликтерди өз убагында оңдоо жана аларга жол бербөө методун колдонгон жакшы (ар кандай белгилерди пайдалануу, акырындык менен алып баруучу көнүгүүлөр, кыймылды күчөтүп көрсөтүү ж.б.).

Өркүндөтүү стадиясында кыймылды көп ирет кайталап, жыйынтык чыгаруу методун да колдонуш керек (байкоо, баа коюу, окуу мелдештерин

өткөрүү ж.б.). Ар бир баскычтагы уюштургучметодикалык көрсөтүүлөрдүн саны жана сапаты ар башка экенин айта кетишибиз керек.

Практикалык үйрөтүү ыкмалары (көнүгүүлөрдү так аткаруу ыкмасы жана так эмес аткаруу ыкмасы)

Практикалык үйрөтүү ыкмалары, активдүү кыймыл аракеттер менен тыгыз байланышта. Бул ыкмаларды эки тайпага бөлүп караса болот:

1. Кыймыл-аракеттерди үйрөтүүгө багытталган ыкмалар: Буларга: көнүгүүлөрдү бөлүп жана толугу менен жасоо;

2. Негизги кыймыл сапаттарын өстүрүүгө багытталган ыкмалар;

Дене тарбия сапаттарын өркүндөтүүгө багыт берүүчү ыкмалар.

I. Так регламент менен аткарылуучу көнүгүүлөр ыкмасы.

Мындай тайпадагы ыкмалардын мүнөздөмөсү төмөндөгүчө:

- кыймылдын так бөлүктөрү;
- жүктөмдөрдүн так чен-өлчөмдөрү;
- жүктөмдөрдүн жана танапистин аралыктарын так башкаруу.

Мисал катары, ыкмалардын катары төмөнкүлөр:

1. Стандарттуу көнүгүүлөр ыкмасы (кайталоо, тынымсыз, интервалы менен);

2. Өзгөрүлүп туруучу көнүгүүлөр ыкмасы;

3. Аралашма ыкмасы - кайталап-өзгөртүп турууучу;

4. Айлампа машыгуу ыкмасы (тынымсыз жана интервалы менен).

2. Оюн жана мелдешүү же жарышуу ыкмалары.

Оюн ыкмасына төмөнкүлөр кирет:

- оюндагы кыймыл-аракеттер;
- оюн ойноо убагындагы, максатка жетүү үчүн ар түрдүү ыкмаларды колдонуу; - ар түрдүү кыймыл аракеттерди колдонуу мүмкүнчүлүгү.

Оюндун негизги өзгөчөлүгү - бул эмоционалдуулугу жана жүктөмдөрдүн чен өлчөмдөрүнүн чектелүүсү.

Оюндарды ойнотууда, окуучулардын тапкычтыгы, шамдагайлыгы, тездиги, мейкиндиктеги тулку бойду алып жүрүүсү өркүндөйт.

Мелдешүү ыкмасы. Мелдешүүдө, окуучулардын ар түрдүү турмуш шарттарында уюштуруу жана стимулдарга багыт берет. Ал эми спортто болсо, жеңишке жетишүүгө, моралдык жана материалдык канаттанууга алып келет. Мелдешүүнүн негизги жетишкендиги – бул биринчиликке болгон умтулуу, жогорку көрсөткүчкө жетишүү болуп эсептелинет. Сыйлыктар менен сыйлоо, бул окуучулардын көнүгүүлөрдү аткаруудагы демилгеси катары бааланат. Бирок, мелдешүүдөгү ар түрдүү терс көрүнүштөрдү жоюу үчүн мугалим каттуу чараларды колдонуу менен бирге, жол бербөөгө умтулушу абзел.

Башталгыч класстын окуучуларынын физикалык сапатын өнүктүрүүдөгү кыймыл сапаттарын өркүндөтүү өзгөчөлүгү 3-4-класстын окуучулардын дене тарбиясынын усулу дененин таяндыргыч - кыймылдаткыч мүчөлөрүнүн, кызматтарынын жана психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн негиздерине жооп берүүсү зарыл.

Дене тарбия сапаттарынын бардык түрлөрүн комплекстүү чыдамкайлыкка багыт берүү менен тарбиялоо, түзүлүшү боюнча өз кыймылын көзөмөлдөөгө бир аз татаалдарын өнүктүрүүгө негиз түзүлөт. 8-10 жаш куракта дененин түзүлүшү жана кызматтары бир аз өзгөрүлүү менен өнүгүүсү кечендеп, кыймылдын кызматтары бир кыйла жогорулап тездик, шамдагайлык кыймыл-аракеттердин техникасын өздөштүрүүгө шарттар түзүлөт. Бул курактагылар аткаруу ылдамдыгы азыраак болгон көнүгүүлөрдү бир топ мезгилге чейин жасоого жөндөмдүү. 8-10 жашта эркек балдардын күчтүүлүккө сезгичтиги жогорулайт. Башталгыч класс окуучулары менен иштөөдө ой жүгүртүүсүн өркүндөтүүгө айрыкча көңүл бурулат, көрүп образ түзүүдөн, сөздү түшүнүү, ойлоо жана талкуулоо ой жүгүртүүсүнө өтүү менен өспүрүм мезгилине чейин улантылат. Көңүл буруусу начар өнүгүү менен, кыймыл-аракетке болгон талабы жогору болгондуктан аны канаттандыруу үчүн дене көнүгүүлөрдү ар тараптуу пайдалануу зарыл. Физиологиялык

жактан чарчагандыкка каршылык кылууда коргонуу реакциясы аркылуу өткөрүлөт. Ар бир балага кыймыл ишмердүүлүгүнүн белгилүү жөндөмдүүлүгү ата-энесинен тукум куучулук жолу менен берилип, өз алдынча ойноодо, жана мектептеги максатка ылайыктуу багытталган дене тарбия сабагында өнүктүрүлөт. Кыймыл сапаттардын деңгээли ар бир куракта түрдүү сапаттык-сандык көрсөткүчкө ээ болуп, жыныстык өзгөчөлүгүн жана өнүгүүсүн дене тарбия мугалимдери билүү менен мыйзамченемдүүлүктөрдү эске алып жүргүзүүсү зарыл.

Кыймыл сапаттарына:

- шамдагайлык,
- ыдламдык,
- күчтүүлүк,
- чыдамкайлык,
- ийкемдүүлүк кирет.

Кыймыл сапаттарына тийешелүү дене тарбияда түшүнүктөр «өнүктүрүү» табигый жол менен сапатын өзгөрүүсү, ал эми «тарбиялоо», «өркүндөтүү» активдүү жана багытталган таасир этүү менен сапаттык көрсөткүчүн жогорулатуу үчүн колдонулат. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо мектеп окуучуларынын денесинин өсүү жана өнүгүү өзгөчөлүгү менен тыгыз байланышта:

1. Бир кыймыл сапатын өркүндөтүү башкаларына да таасир этип, тарбиялоодо комплекстүү мамиле жасоону керектүүлүгүн тастыктайт;
2. Дененин түрдүү кызматтарынын өнүгүүсүндө «сезгич» мезгилдер белгиленет, ушул учурларда тарбиялоо жогорку натыйжага жетишет;
3. Кыймыл сапаттарын тарбиялоо көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүн бир топ жогорку деңгээлин талап кылгандыктан так иретөө жана жекече өзгөчөлүк менен мамиле жасоо зарыл.
4. Кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплекстүү) тарбиялоого көңүл бурулуусу керек.

Шамдагайлыкты тарбиялоо

Шамдагайлыкты - өзүнүн кыймылын көзөмөлдөп, жаңы кыймыл-аракеттерди өздөштүрүү, өзгөрүлүп турган бир кыймылдан экинчисине тез өтүү жөндөмү. Балдар 7-11 жашында мээ ишмердүүлүгүнүн кыймыл, көрүү анализаторлорунун түзүлүшү жана көлөмү, нерв-аппаратынын кыймылдуулугу боюнча чоң адамдарынын деңгээлинен азыраак болот, ар түрдүү учурларда туура чечим кабыл алууга жана жаңы кыймылдарды тез үйрөнүп кетүүгө жагымдуу шарттар түзүлүп, шамдагайлыкты өнүктүрүүгө болот.

Гимнастикалык көнүгүүлөр кыймылдын мейкиндиктеги абалын, тең салмакттуулукту өркүндөтүүгө көмөктөшсө, ар түрдүү оюндардагы кыймылдар өзгөрүлгөн шарттарда өз кыймылын туура багыттоонун өнүктүрөт.

Шамдагайлык сапатын өркүндөтүү убакытты жана мейкиндикти, булчундун чыңалуусун сезүү менен байланыштуу. Көнүгүүлөрдү тандоодо тубаса рефлекстердин жардамы аркылуу тулку бойду туура абалда кармоо (баштын туш тарапка ийилүүсү, бурулуусу), абалдарды бир калыпта, тең салмакта сактоо (көрүү анализаторлору, булчун, тери рецепторлору аркылуу), айлануу, тегеренүү аркылуу көз (көрүү) жана баштын абалынын өзгөрүүсү. Кыймылдарды өз ара макулдашуу мүмкүнчүлүгү жөнөкөйдөн татаалга карай үйрөтүлүп, цикликалык кыймылдар (басуу, чуркоо түрлөрү), бир убакта – ар тарапка багыттоо (оң кол астыга, сол кол артка, анан тескерисинче), кезек менен бир 77 багытка (оң кол белге, сол кол белге ж.б.), ар тарапка айлантуу (оң кол астыга, сол кол артка), күзгү сымал аткаруу, кол менен буттун кыймылын айкалыштыруу иретинде жүргүзүлөт.

Шамдагайлыкты тарбиялоо көнүгүүлөрү сабактын негизги бөлүгүнүн башында, окуучулардын көңүл буруусу, кабыл алуусу жогорку, булчуңдары кызуу, чарчабаган мезгилде аткарылат.

Күчтүү тарбиялоо

Күч – бул булчундун чыналуусу аркылуу сырткы каршылыкты жеңүү же каршылык көрсөтүү мүмкүнчүлүгү. Денени даярдоо күчтүүлүктү тарбиялоодон башталуусу керек, себеби ар бир кыймылдарды аткаруу үчүн күч керектелет, бардык кыймыл сапаттары күчтүүлүк негизинде жатат.

Мугалим күчтүүлүктү тарбиялоо учурунда негизинен төмөнкү милдеттерди чечүүсү керек:

1. Бардык булчуңдарды ар тараптуу өркүндөтүү;
2. Күчтүүлүк аракеттин түрлөрүн (динамикалык, статикалык, өтүп, жеңип кетүү, каршылык менен жеңилүү) аткарууга үйрөтүү;
3. Окуучуларга ар түрдүү шарттарда өзүнүн күчүн пайдалуу деңгээлде колдонууга үйрөтүү.

Күчтүүлүк көнүгүүлөрү жаратылышта түрдүү каршылыктар аркылуу тарбияланат, алар өзүнүн салмагынын каршылыгы жана сырткы каршылыктардан турат (өнөктөшүнүн каршылыгы, түрдүү салмактагы оордуктар ж.б.). көнүгүүлөрдүн денеге таасир этүүсү жогору болгондуктан, мүмкүн болушунча күч чыналуусу аркылуу, мүмкүн болгон салмакты көтөрүү, көп убакытка чейин кичине салмактагы оордук менен аткаруу сыяктуу аракеттер жумшалып тарбиялоодо өзгөчө көңүл бурулат.

Күчтүү тарбиялоодо түрүнө карата төмөнкү ыкмалар колдонулат. Мүмкүн болушунча аракет жасоо ыкмасында окуучу мүмкүн болушунча турнике тартынуу, ошондой эле оордукту көтөрүү, отуруп туруу, колду бүгүп түздөө, астыга эңкейүү. Бул жол менен каршылык мүмкүн болушунча кайталоо саны 1-4 түзүп, 3-4 жолу кайталанып, эс алуу 3-5 минутаны түзөт.

Аракет жасоону кайталоо ыкмасы абсолюттук күчтү, тездик-күчүн, күч чыдамын тарбиялоого колдонулат.

Ылдамдыкты тарбиялоо

Ылдамдык – адамдын кыймыл-аракетти аткарууга мүмкүн болушунча аз убакыт жумшоо мүмкүнчүлүгү.

Дене тарбияда кыймылдын реакциясынын ылдамдыгы жана кыймылдын ылдамдыгы аркылуу аныкталат. Кыймылдын реакциясы жөнөкөй жана татаал болуп бөлүнөт.

Жөнөкөй реакция белгилүү сигналга белгилүү кыймылды аткаруу менен жооп берүү. Татаал реакция кыймылдагы нерсеге (топту көрүп кыймыл жасоо), же абалга карата жооп берүүнү (атаандаштын аракетине карап кыймыл жасоо) түшүндүрөт. Жөнөкөй кыймылдын реакциясын тарбиялоодо түрдүү сигналдарга жооп берүү (ышкырык, кол чабуу, кыйкырык) аркылуу тапшырмаларды аткаруу менен жүргүзүлөт. Кыймылдагы нерсе реакциянын кыймылынын тездигин жогорулатуу, аралыгын өзгөртүү, кокустан пайда болуусу аркылуу өркүндөтүлөт.

Абалга карата реакцияны түрдүү оюндар аркылуу атаандашынын кыймылына карата өзгөрүү шарттарын татаалдандыруу менен жетишилет. Кыймылдын ылдамдыгы тездикти аныктоодо күчкө, чыдамкайлыкка, ийкемдүүлүккө, техникага ж.б. байланыштуу болот. Ошондуктан тездикти тарбиялоо эки багытта: тездикти чогуу өркүндөтүү жана жетишпеген, керектүү түрлөрүн өркүндөтүү аркылуу жүргүзүлөт.

Көнүгүүнү толугу менен мүмкүн болушунча тез ылдамдыкта аткаруу, бирок аткаруу убакыты 15-20 секундадан ашпоосу зарыл жана эс алуу толугу менен денени калыбына келүүсү аркылуу тездикти чогуу тарбиялоодо колдонулат. Аткаруу убактысы начарлай баштаганда машыгууну токтотуу керек, себеби чарчаганда тездик тарбияланбайт. Ар бир кайталоодо мурунку убакыттык көрсөткүчүн жакшыртууга аракет жасоо зарыл.

Чыдамкайлыкты тарбиялоо

Чыдамкайлык – бул адам баласынын кыймыл-аракет аткаруудагы чарчагандыкка каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгү.

Чыдамкайлыктын жалпы жана атайын деген түрлөрү дене тарбиясында өркүндөтүлөт. Жалпы чыдамкайлыкта дененин бир канча мүчөлөрү, булчуңдары жана кызматтары катышкан ишмердүүлүк болуп, аны

өркүндөтүүдө бирдей же бир аз өзгөрүлмө чыңалууда көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмалары колдонулат. Пайдалуу деңгээлде көнүгүүлөрдү колдонууда жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишке жөндөмдүүлүгү 2-4 эсе жогорулап, кычкыл текти максималдуу пайдалануу, булчуңдарда креатинфосфат жана гликогендин курамы көтөрүлүп, ферменттердин активдүүлүгү жогорулайт. Жалпы 79 чыдамкайлыкты өркүндөтүүдө көп убакытка созулган, тынымсыз ишмердүүлүк, бир калыптагы жана бир аз өзгөрүлмө ылдамдыкта аткаруу ыкмалары колдонулат.

Чыдамкайлыкты тарбиялоодо көнүгүүлөрдүн негизги багытталуусу ишмердүүлүктүн түрүнө, мүнөзүнө байланыштуу берилет.

Алар:

- Максималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Субмаксималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Өзгөрүлмө аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү;
- Чоң өлчөмдөгү аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгү.

Максималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кайталоо ыкмалары менен мүмкүнчүлүктүн 70% нен жогорку деңгээлде аткарууну көздөйт. Субмаксималдуу аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кошумча аралашма ыкмасында эс алуу менен айкалыштырылат. Чоң өлчөмдөгү аракет менен чыңалуу ишмердүүлүгүндө кайталоону жогорулатуу (200 м, 300 м, 400 метрге чуркоо), кайталоону ылдыйлатуу (300 м, 250 м, 200 м чуркоо), ылдамдыгын тездетүү менен кайталоо (100 м тез, 100 м жай чуркоо).

Чыдамкайлыкты тарбиялоо көнүгүүлөрдүн жүк (күч) келүүсүнө айрыкча көңүл бурулуп, кээ бир талаптарга жооп берүүсү зарыл.

1. Аракеттенүүнүн чыңалуу ишмердүүлүгү аткарылуучу жумушка жетиштүү болуп, чыдамкайлыктын түрүнө дал келүүсү.

2. Аткарылган иштин көлөмү жумшалган убакыт жана кайталоо саны менен аныкталат.

3. Дененин кызматтарын калыбына келүүсүн камсыз кылуу үчүн эс алуу жетиштүү болуусу зарыл.

Жогоруда белгиленген чыдамкайлыкты тарбиялоо усулдуктары түрүнө, астыга коюлган милдетке, окуучулардын жашына даярдыгына ж.б. жагдайларга байланыштуу колдонулат.

Ийкемдүүлүктү тарбиялоо

Ийкемдүүлүк – бул адамдын кыймыл-аракетти мүмкүн болушунча чоң амплитуда менен аткаруу жөндөмдүүлүгү же таяндыргыч - кыймылдаткыч аппаратынын ишке жөндөмү. Дене тарбияда ийкемдүүлүк дене мүчөлөрүнүн муундарынын кыймылга жөндөмү менен аныкталып, активдүү жана пассивдүү түрүндө болот.

Активдүү – кыймылдарды аткарууда булчуңдардын кыскаруу күчү аркылуу кыймыл жасоону билдирет.

Пассивдүү болгондо өнөктөшүнүн же сырткы таасир этүү жардамы менен кыймыл аткарылат. 8-10 жаштагы окуучулардын булчуңдарынын, муундарынын созулуусу чоң 80 жаштагыларга караганда 2 эсе пайдалуу өнүгөт. Ийкемдүүлүктү тарбиялоодо дененин булчуңдарын жакшы кызытуудан кийин көнүгүүлөрдү аткарууга өтүү керек, талап кылынган көрсөткүчтөргө жетишүү бир топ убакытты талап кылгандыктан шашылбай туура иреттөө менен такай багыттоо зарыл. Тарбиялоодо чоюлуу, шилтөөлөр, бир абалды кармоо көнүгүүлөрү колдонулуп, милдетти так аныктап, ар бир кайталоодон кийин булчуңдарды бошондотууга көңүл буруу зарыл.

Тулку бойдун туура калыптануусу дене мүчөлөрүнүн кызматтарын ыңгайлуу шарттарда жүргүзүлүүсүнүн пайдубалын түзөт. Үлгүлүү тулку бойдун түзүлүшү омуртка менен баштын бир түз сызыкка жайгашуусу аркылуу аныкталат. Мектеп окуучуларында 8-10 жашында тулку бойдун туура эмес калыптануу мүмкүнчүлүгү жогору болгон мезгили болгондуктан, айрыкча эмгек жана эс алуу шарттарын түзүүгө, сабак учурунда келбетти туура алып жүрүүгө ылайык көнүгүүлөрдү, кыймыл сапаттарын ар тараптуу өркүндөтүүгө көңүл бурууну эске тутуу керек. Башка предметтик сабактарда

дене тарбия көнүгүүлөр тыныгуусу менен айкалыштыруу, түз отурган абалын сактоо жөнүндө эскертип туруу зарыл.

Мектеп окуучуларына кыймыл сапаттарын ар тараптуу (комплексүү) тарбиялоодо «айлана боюнча машыгуу» ыкмасын кеңири колдонуу сунушталат. Көнүгүүлөр өзүнүн түзүлүшү боюнча окуучуларга түшүнүктүү болуусу менен алардын жүк (күч) келүүсү жакшы деңгээлде таасир этип, ар бири өз багытына ээ болот.

Тандоо (вариативдик) бөлүмүндөгү сааттарга темалар.

Кыргыздын элдик оюндары

- «Аксак кемпир бапалак»

Катышуучулар: 10-25 окуучу, ойнолуучу жай – спорттук аянтча же спорттук сарай.

Оюнга даярдык: Оюнчулар өздөрүнө калыс дайындашат, Калыс оюнчуларды катарга тизип «аксак кемпир бапалакты» дайындайт. Ойнолуучу жайдын чеги белгиленет.

Оюндун мазмуну: Аксак кемпир бапалак эки колун бириктирип, отко күйүп калган сыяктанып алаканын үйлөп оюнчуларга кайрылат:- Аксак кемпир бапалак мен дарыядан кантип өтсөм болот экен - деп сурайт. Оюнчулар болсо «дарыядан кааласаңыз сүзүп өтүңүз, кааласаңыз кечип өтүңүз» дешет. Аксак кемпир бапалак оюнчуларга дагы жакыныраак келип алаканын үйлөй берет. Оюнчулардын бирөөсү: «Караңгыда от үйлөгөн ким» - деп сурайт. «Мен аксак кемпир бапалакмын» деп жооп берет. Оюнчулар: - «Эмне издеп жүрөсүз, караңгыда» - деп сурашат. Аксак кемпир бапалак: - «Менин баламды көрдүңөрбү» - деп сурайт. Оюнчулардын бирөөсү: - «Балаңыз дарыя жакта жүрөт» - деп жооп берет да, оюнчулар туш тарапка качышат. Аксак кемпир бапалак «ачууланып» качкан оюнчуларды кармап алуу үчүн кубалап жөнөйт. Кармалган же чектен чыгып кеткен оюнчу калыстын тапшырмасын аткаруусу зарыл, оюн башкадан аксак кемпир бапалак шайлоо менен улантылат.

Эрежелер: оюн учурунда кыйкырууга, сүйлөшүүгө, башка оюнчуларга жолтоо болууга тыюу салынат.

Усулдук көрсөтмө: ойнолуучу жай тегиз болуусу, чек аралар так белгиленүүсү, калыс оюнчуларга тегиз көзөмөл жүргүзүп туруусу зарыл.

- «Жоолук таңмай»

Оюнга даярдык: оюнга эшилген бир жоолук керек. Ага 8-10 дон, кээде 20-30 дан өспүрүм балдар менен кыздар катышат.

Мазмуну: оюнчулар биринин артынан экиден болуп, тегерек тартып турушат. Оюнчулардын бирөө эшилген жоолукту колуна алып, тегерек тартып

турган балдарды айланып, качып жүргөн экинчи оюнчуну кууп жетип, эшилген жоолук менен жонго чабууга аракеттенет. Качан бала экиден тургандардын бирөөнүн алдына барып тура калат. Ал турар замат артындагы үчүнчү бала качууга тийиш. Эгер ал кача албай калса, 42 кууп жүргөн аны уруп калууга үлгүрүп, жоолукту таштап коюп, өзү качат. Жоолук тийген окуучу жоолукту алып, качканды кууп жөнөйт. Оюн ушинтип улантыла берет. Эрежеси: качкан жана кууган оюнчу тегерек тартып тургандардын ортосуна кирүүгө, айлананы кесе чуркап башка жакка буйтап кетүүгө акысыз. Жоолук менен туш келди урууга, этин оорутуп чабууга тыюу салынат.

- «Уйчу»

Оюнга даярдык: оюн түз, таза аянтчада ойнолот. Оюнга катышуучулардын ар биринде узундугу 1 м ден кем эмес таяк болушу зарыл. Андан башка кыска таяк (музоо) болот. Оюнга өспүрүм балдар гана катышат.

Мазмуну: оюнга 6-10 оюнчу катышат. Айланасы 2-3 м келген айлана сызылат. Айлананын орто ченине «музоо» баткыдай чуңкур казылат. Оюнчунун бирөө, башкача айтканда «уйчу», өзүнүн таягы менен «музоону» түрткүлөп келип, ортодогу чуңкурга түшүрөт. Калган оюнчулар болсо, ага тоскоол кылып, таяктары менен «музоону» алыска айдап, сызыктан чыгарып

жиберүүгө аракеттенишет. Бирок «уйчу» ошол маалда бошоп калган чуңкурга өзүнүн таягынын учун салып, аны ээлеп калууга умтулат. Чуңкурунан ажырап калган оюнчу «уйчу» болуп калат. Эгер «уйчу» «музоону» чоң чуңкурга түшүрсө, анда кезеги менен кийинки оюнчу «уйчу» болот.

Эрежеси: оюнчулар оюнга кызыгышып кетишип, таяк менен бирбирин уруп албоого, этин оорутпоого тийиш. Тартипти, эрежени бузгандар оюндан чыгарылат.

- «Тырай»

Оюнга даярдык: оюн аянтчада, бир класстын балдары эки командага бөлүнүп ойношот. Бул оюн өспүрүм балдардын оюну. Оюнга эшилген бир жоолук керек.

Мазмуну: биринчи команданын катышуучулары тегерек тартышып отурушат. Алардын бирөө – койчу (кароолчу). Экинчи команданын балдары отургандардан 2-3 м аралыкта болушат, анан жоолук менен отургандарды айлана чуркап, чаап алууга аракеттенишет, койчу (кароолчу) эч кимди чаптырбоого, кол салгандарды кармап алууга тырышат. Кармалып калса, ал койчуга жардамчы болупкалат. Отургандар кол салып жаткандарга койчунун дарманы жетпей жатканын көрүшсө, «тырай-тырай» деп кыйкырышат да, буту-колдорун жогору көтөрүп, чалкасынан жатып калышат. Ал эми тырайып жатып калгандарды чаба алышпайт. Экинчи команданын балдары өз орундарына барып отурганда ган жаткандар баштарын көтөрүп отурушат. Командалар орундарын которуштуруп турат.

Эрежеси: эшилген жоолукка катуу нерсе салып алууга, ойноочулардын этин оорутуп катуу урууга жол берилбейт. Эрежени бузгандар калыстын буйругу менен жазаланат же оюндан чыгарылат.

- «Жоолук таштамай»

Балдар канча болсо тегерете отурат. Ал балдардын арасынан кызбы, эркекпи жоолугун эшип алып олтурган балдардын аркасы менен кыдырата

басып келе жатып, жоолугун бир баланын аркасына эч кимге билгизбей таштап коёт. Анын таштаганын билбей калса, дагы айланып басып келип жоолук ташталган баланы жоолукту ала коюп сабап калат. Эгерде артына жоолук таштаганын байкап калса, ал (бала, же кыз) тура калып, таштап кеткенди (бала, же кызды) кууп жөнөйт. Качкан бала ордуна отурганча кууп жетсе, жоолук менен чабат. Жетпей калса, тегерете айланып жоолукту таштап оюнду улантат.

- «Ак терек, көк терек»

Ак терек, көк терек - балдардын оюну. Чогулган балдар, кыздар акты-каралы болуп эки тарапка бөлүнүп, маңдай тескей эки бөлөк тизилип, бири-биринин колдорун бекем кармашат. Тутум боюнча оюн баштоого укук алган тарап жапырт үн менен:

- Ак терек, көк терек, бизден сизге ким керек, – дешет. Экинчи тарап бир баланын же кыздын атын аташат. Аты аталган бала жүгүрүп келип, каршы тарапта кол кармашып тургандардын бош же алсыз деген жеринен үзүп кетүүгө аракеттенет. Кол кармашып тургандардын колун бөлө албай калса, өзү ошол тарапка кошулат. Эгерде кармашып турган колду бөлүп кетсе, бөлүнгөн балдардын бир тобун өз тарабына кошуп алат.

Ушундай эле аракетти экинчи тарап жасайт. Белгиленген убакыт бүткөндө кайсы тараптын балдарынын саны көп болсо, ошол тарап уткан болот.

- «Аркан тартыш»

Аркан тартыш- эки тараптан бирдей санда чыккан балдар же жигиттер белгиленген сызыктын эки жагына чубай турушуп, баары бир арканды кармашып, бирдей мезгилде өз тарабын көздөй тартышкан мелдеш оюну. Калыс адам белги берери менен аркан тартыш башталат. Каршысындагы оюнчулардын алдыңкысын белгиленген чек сызыктан өткөрө тартса, сүйрөп кеткен тарап утат. Мындай оюн күрөш, бука тартыш, оодарыш сыяктуу чоң

жыйындарда, тойлордо, аштарда өткөрүлгөн. Азыр деле өткөрүлүүдө. Кээ бирде арканды жекеме-жеке да тартышат.

- «Беш таш» (же топ таш)

Беш таш, же топ таш – жаш балдардын, көбүнчө кыздардын чакмакка окшогон оюну. Аны ойногонго экиден көбүрөөк балдар катышат. Оюнга катышкандардын бир тарабынан бирөө колундагы таштарды жерге чачат. Арасынан бир ташты алып аны жогору ыргытып, ал жогортон келгенче жерден бир таш алып ыргытылган ташын тосуп алат. Жыдыбай, жердеги төртөөнү бирден алып, оюнун улантып, экиден, үчтөн, акыры төртөөнү чогуу бир жолу алып утат. Эгер макулдашуу узак ойноо болсо, беш ташты көкөлөтө акырын ыргытып, анын бирөөсүн колунун сыртына тосуп, анан аны кайра жогору ыргытып, ташты ыргыткан колунун алаканы менен тосуп алат. Жерге түшкөн таштарды сол колунун бармак, сөөмөйүн жерге такап, экөөнү алдынан өткөрө бирден шилтейт. Жыдыбай баарын өткөрсө, оюнун улап экиден, үчтөн, акыры төртөөнү бир шилеп өткөрөт. Жыдыса, оюнду атаандашынын кезектегисине берет.

- «Жашынбак»

Жашынбак дагы жаш балдардын, кыздардын оюну болот. Эки бөлүнүп ойнойт. Жашынмак деген оюндун түрү мындай болот. Балдар эки бөлүнүп алып чөп жашырышат, чөптү таап алса, берки жагы жашырууга камынат. Анда жашынбаган тарап бир жерге топтолуп эки 45 жакты карабай тура беришет. Тиги жашынуучулар эң бир байкоосуз жерлерди ойлонуп таап алып жашынат.

Мисалы, жыйнаган отундун, чөптүн араларына далдаланып кирип калышат. Же болбосо жардын түбү, терек, тал, карагайдын бутактарынын арасына чыгып барып далдаланып отуруп калышат. Же чыгдандын ичине, тактанын алдына, жүктүн бурчуна жатып калат. Мындай жерлерден таап

алууга болот. Анан эң бир кыраакы балдар аялдын, кыздын кийимин кийе коюп, элдин катарынан орун алып отуруп же жумуш кылып казан-аяк жакта кызмат кылган болуп жүрө берет. Аларды өтө кыраакы балдар болуп таап албаса, жакында таап алууга болбойт. Ошентип жашынган балдарды балдар таап алса, кайра жашынтат. Эгер таап ала албай калса, берки балдар атынан айтып чакырганда бир тай, бир тай деп туруп келет. Анда берки тарабы жашынат. Аларды таап алса, бир тай деген балдар уткан болот. Эгер таап ала албаса, алар дагы бир тай, бир тай деп келип эч кимиси утпаган болот. Жашынмакта байге болбойт. Кылдат жашынып таптырбай койгону гана кыйын кыраакы, эстүү бала экен делип калат.

- «Селкинчек»

Селкинчек – оюндун түрү. Айылдын четине, же ардактуу жерге арканды эки жанаша жыгачка же кыйгач өскөн дарактын бутагына байлоо менен курулган. Бак-дараксыз жерде селкинчектин ордуна алты бакан тебилген. Селкинчек көңүл ачуу үчүн салынган, ыр, бий, же шайыр сөздөр менен коштолгон. Селкинчек жаш өспүрүмдөрдү шамдагайлыкка, шайырдыкка көнүктүрүп, денесинин чымыр болушуна өбөлгө түзгөн.

- «Шакек салмай»

Шакек салмай, шакек катмай, шакек жашырмай – кыргыздын элдик оюну. Көбүнчө улан-кыздар ойношот. Оюнчулар эки алаканын бириктирип, колун тизесине коюп, тегерете отурат. Оюн баштаган киши шакек салгандай түр көрсөтүп, отургандарды кыдырып чыгат (чындыгында шакекти бир оюнчуга гана берет). Оюн андан ары эки түрдө уланат;

1. Шакек салган киши башка бир оюнчудан: - Шакек кимде? – деп сурайт. Эгер ал шакекти тапса катып отурган оюнчу, таппаса, өзү ырдап берет да, оюнду андан ары улантат;

2. Шакек салган киши өз ордуна отуруп: - «Алтын шакек, атып чык» – дегенде, жашырган киши жанындагыларга карматпай тез ыргып туруп кетсе,

ал кезекти алып оюнду улантат, эки жагындагынын бири кармап калса, ал «жазаланат» да, кайра ордуна отурат. Шакек салган оюнчу оюнду улантат.

- «Ак сандык-көк сандык»

Катышуучулар: 10-30 окуучу; Ойнолуучу жай: спорттук аянтча же спорттук сарай: Оюнга даярдык: Калыс шайланып, оюнчулар эки катарга тизилип бири-бирине арты менен колдорун чыканактан кармашып турушат. Биринчи катардагылар «ак сандык», экинчилер «көк сандык» деп аталат.

Оюндун мазмуну: калыстын буйругу боюнча «бир» дегенде «ак сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «көк 48 сандыкты» жай көтөрөт, «эки» дегенде кайрадан ордуна жай түшүрөт, «үч» дегенде «көк сандык» жаатындагы оюнчулар астыга ийилип, артындагы «ак сандыкты» жай көтөрөт, «төрт» дегенде кайрадан ордуна жай түшүрөт. Оюн белгилүүбакытка чейин улантылат.

Эрежелер: Буйруксуз, тез силкип көтөрүүгө, колду коюп жиберүүгө, отуруп алууга мүмкүн эмес Усулдук көрсөтмө: Окуучулардын кыймыл сапатына көңүл буруу, бир жерге чогулуп алуусуна мүмкүндүк бербөө, даярдыгына карата экиден бөлүштүрүү.

“Топту жылан сымал өтүү”

Оюндун максаты: ийилчээктикти өнүктүрүү.

Керектүү материалдар жана көрсөтмө куралдар: шарлар.

Оюндун жүрүшү:

Оюнчулар 2 командага бөлүнүшөт. Алар бири-биринен бир кадам аралыкта колонналарга жайгаштырылат. Катышуучулардын милдети топту артта турган адамга берүү. Мындан тышкары, оюнчулардын бири топту башынан өткөрүп, экинчиси - бутунун ортосунда. Аны тезирээк аткарган команда жеңет.

“Секиргич”

Оюн каалагандай тегиз аянтчада ойнолот. Оюнга 6-9 жаштагы 3-8 оюнчу (көбүнчө кыз-балдар) катышат. Оюнга узундугу 2-3 метр болгон жип (ичке аркан) колдонулат.

Эки оюнчу жипти эки учунан кармап, жиптин ортосун жерге тиер-тийбес кылып сол жакты көздөй күүлөнтүп айлантышат. Үчүнчү оюнчу айландырылып жаткан жиптин орто ченине келип, бир орунда туруп секирет. Ал секирип жатканда айландырылып жаткан жип анын бутуна чалынып калса оюнчу оюнду бүткөн болот да, жипти күүлөнтүп жаткан оюнчулардын биринин ордуна келет. Анын ордуна болсо кезектеги оюнчу келип секирет. Оюн ошентип улантыла берет. Бул оюнду эки жаатка бөлүнүп же оюнчулар аз болсо кезектешип ойношсо да болот. Бул учурда бир кыз канча кылып, жиптин учтарын кармап секирет. Калгандары анын канча жолу чалынбай секиргенин санап турушат. Жипке чалынса же буту тийсе кезек кийинкисине өтөт. Эң көп секирген оюнчу утушка ээ болот.

“Башаламандык”

Оюндун максаты: ийилчээктикти өнүктүрүү. Керектүү материалдар жана көрсөтмө куралдар: музыкалык коштоо.

Оюндун жүрүшү:

Оюнчулардын арасынан айдоочу тандалат. Бардык оюнчулар тегеректе турушат, ал эми айдоочу бурулуп кетет. Бул учурда оюнчулар колдорун ачпай оролуп алышат. Айдоочунун милдети – башаламандыкты жоюу.

«Жөө эңиш»

Кыргыз элинин байыркы оюндарынын бири. Он тегиз жера мек Кыргыз спорт аянтчасында, залында ойнолот. Оюнга 7-жаштан 17 жашка чейинки уул-балдар катышат. Бул оюн көбүнчө күч сынашуу, денелерин чыңдоо максатында ойнолот. Өздөрүнөн оюна калыс шайлашат. Калыс оюнчуларды жашына жараша эки жааты бөлөт. Ар бир жаатта 15-20дан оюнчу болот.

Энишүүдө оюнчулардын алдына сала тургандай чакан кийиз же спорт матрацы даярдалат. Оюн көк шиберлүү жерде ойнолсо кийиз салуунун кереги жок.

Калыс бирдей жаштагы оюнчулардан түзүлгөн эки жааттан бирден оюнчуну чакырат. Ал буттарын алга сунуп кийизди үстүнө маңдай-тескей олтурушат. Тамандашып тебишип, энишүүгө ыңгайлашып кармашат. Калыс энишкенге белги бергенде алар энише башташат. Оюнчулардын кимиси атаандашы оң жагына тартып кетсе, ошо оюнчу жеңет. Оюнчусу жеңге жаатка бир упай берилет. Андан кийин жеңген оюнчу менен жеңилген жааттын башка оюнчусу келип энишет. Ошентип оюн улантыла берет. Оюндун акырында кайсы жааттын улайы көп болсо ошол жаат утат.

2.3.1 – торчосу. - Жалпы орто билим берүү мекемелеринин 3-4-класстын окуучуларына сунушталган кыргыз элдик кыймыл оюндары жана дене көнүгүүлөрү

№	Аталышы	Кыймыл сапттарынын багытталышы	Сабактын бөлүгүндө пайдалануу
1-4 класстарга			
1	Каз өрдөк	Тездик, комплекстүү	Негизги
2	Үн жаңыртмай	Чыдамкайлык	Даярдоо
3	Үн чыгармай	Чыдамкайлык	Даярдоо
4	Чана тепмей	Комплекстүү	Негизиги
5	Чана сүйрөмөй	Кыймылдуу башкаруу комплекстүү	Негизги
6	Чикилдек	Комплекстүү	Негизги
7	Чепти алуу	Комплекстүү	Кыймыл сапттарынын
8	Чолок тоок	Ийкемдүүлүк	Негизги
9	Чабык ат	Тездик	Негизги

10	Ээрчишип жүрмөй	Кыймылды башкаруу	Даярдоо, жыйынтык
11	Этек кармашмай	Кыймылды башкаруу	Даярдоо, жыйынтык
12	Айланма	Тең салмактуулук	Даярдоо
13	Аккалдамай	Тездик, чыдамкайлык	Негизги
14	Аңкилдек	Тездик, күчтүүлүк	Негизги
15	Аттамай	Күчтүүлүк, тездик	Негизги
16	Боортоктоп жылуу	Шамдагайлык	Даярдоо
17	Дөңгө боортоктоп чыгуу	Шамдагайлык	Даярдоо
18	Аксак кемпир бапалак	Тездик, шамдагайлык	Даярдоо
19	Учту-учту	Көңүл буруу	Жыйынтыктоо
20	Жоо чабыш	Тездик, чыдамкайлык	Негизги
21	Кетти-кетти	Тездик Даярдоо	Негизги
22	Койчу жана карышкыр	Тездик, шамдагайлык	Даярдоо
23	Коен секириш	Секиргичтик	Даярдоо
24	Отурган ордун таап отурмай	Көңүл буруу	Жыйынтыктоо
25	Тооктор менен корооз	Тездик	Даярдоо
26	Арыктан секирип өтүү	Секиргичтик	Даярдоо, негизги
27	Өрдөк басыш	Ийкемдүүлүк, тулку бойду туура калыптоо	Даярдоо
28	“Топту жылан сымал өтүү”	Ийкемдүүлүк,	Негизги
29	«Жөө эңиш»	Күчтүүлүк	Негизги

30	“Башаламандык”	Ийкемдүүлүк,	Негизги
----	----------------	--------------	---------

Дене тарбия сабагынын өзгөчөлүгү, окуу предмети катары анын аткарган иш кызматынын мүнөзүнө жараша болот.

Максаты: бул жаш окуучунун дене маданияты тууралуу билүүсүн түптөө, дене тарбиясынын куралдарын колдоно билүүсү жана дене маданияты бул жалпы адамдын маданияты катары кабыл алуу болуп саналат. Окуу процессинин структурасы ар бир окуу бөлүктөрүнө жана максатына көз каранды. Ар бир окуу этаптары өзүнө физикалык көнүгүүлөрдү жана физикалык сапаттарды үйрөөнүнү камтыйт.

3-4 класстарга пландаштыруу төмөнкү документтерге негизделет:

1. Приказ Министерства образования и науки Кыргызской Республики от 28 июля 2016 г. № 1131/1 «Базисный учебный план на 2016-2017 учебный год», план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Кыргызской Республики, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов двух часов физической культуры. «Дене тарбия» сабагына бир жылда 68 саат (34 жума x 2 саат) каралган.

Дене тарбиясы сабагынын темалары жана мазмуну мугалимдин ыктыярына жараша, окуучулардын физикалык даярдыгына, мектептин материалдык техникалык базасына жана жергиликтүү аба-ырайынын шартына байланыштуу тандалат. Дене тарбиясы мугалими окуу процессине кошумча темаларды 190 киргизүүгө, окуу программасында каралган материалдарды кыскартууга жана жөнөкөйлөтүүгө укуктуу. Программанын мазмунун жоготпой, Мамлекеттик Стандарттын талаптарына ылайык, окуучуларга физикалык жүктөмүн ашыкча бербөө талап кылынат.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ТУУРАЛУУ БИЛИМ НЕГИЗДЕРИ

к/н №	Маектешүүнүн темасы
1	Дене тарбиясы сабагындагы коопсуздук эрежелери.
2	Түшүнүк: кыска аралыкка чуркоо, ылдамдык менен чуркоо,
3	чыдамдуулукка чуркоо
4	Жеңил атлетиканын ден соолукка болгон таасири.
5	Жеңил атлетикадагы ыргытуугу арналган спорттук шаймандар
6	Жеңил атлетикадагы секирүүдө колдонулуучу шаймандар
7	Узундукка жана бийиктикке секирүү көнүгүүлөрүнүн аталышы
8	Кыймылдуу жана спорттук оюндардын, окуучулардын ден соолугуна болгон таасири
9	Спорттук футбол оюунунун эрежелери жана аталышы.
10	Гимнастика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери
11	Гимнастика сабагындагы шаймандардын аталышы.
12	Тулку бойду туура алып жүрүү, туура басуу, туура жүгүрүү жана туура секирүү.
13	Булчуңдардын бошошу жана чыңалуусунун мааниси
14	Дене тарбиясы сабагындагы кийимдерге болгон талаптар.
15	Туура дем алуунун негиздери.
16	Температуралык режимдин талаптары.
17	Дененин муздап калуу түшүнүгү
18	Шамалдап калуунун алдын алуу.
19	Өздүк гигиена
20	Күн тартип
21	Жалпак тамандулуктун алдын алуу
22	Алыстан көрбөөнүн алдын алуу.
23	Жеңил атлетика сабагы учурундагы коопсуздук эрежелери.

**3-4-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык
план-графи (контролдук топ)**

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	сааттар	1-ейрек	2-чейрек	3-чейрек	4-чейрек
1	Билимдин негиздери	Сабак учурунда				
2	Жеңил атлетика	17	9			8
3	Кыймылдуу оюндар	35	9		18	8
4	Гимнастика	16		16		
	Баары:	68	18	16	18	16

**3-4-класстар үчүн окуу материалдарын бөлүштүрүнүн жылдык
план-графи (эксперименталдык топ)**

к/н №	Программанын материалдарынын түрлөрү	сааттар	1-чейрек	2-чейрек	3-чейрек	4-чейрек
1	Билимдин негиздери	Сабак учурунда				
2	Жеңил атлетика	16	8			8
3	Кыймылдуу оюндар	46	10	10	18	8
4	Гимнастика	6		6		
	Баары:	68	18	16	18	16

Бекитемин

№ ___ орто мектептин директору

«___» _____ 20___ г.

20___/20___ окуу жылына дене тарбиясы сабагы боюнча

календардык – тематикалык

План

3-4-класс

Башталгыч класстын мугалими:

Сааттардын саны:

- окуу жылына сааттардын саны: 68
- жумасына: 2
- бир жылда: 34 жума окуу күн

	Практика	Спорттун түрү
1 чейрек	18	Жеңил атлетика, кыймылдуу оюндар
2 чейрек	16	Гимнастика
3 чейрек	18	Кыймылдуу оюндар
4 чейрек	16	Кыймылдуу оюндар, жеңил атлетика
Баары:	68	

Тематикалык планды түзгөн:

Датасы:

Колу:

Кыскача түшүндүрмө каты

Экинчи баптын корутундусу

Ошентип, жеке фактылык материалдарды алуу иштери республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптарына жана Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү айыл мектептеринин 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия сабагына кызыгууларын жолго коюунун реалдуу шарттарын эсепке алуу менен изилдөөнүн жетишерлик конкреттүү жана актуалдуу максаттары менен милдеттерин аныктоону көздөдүк. Бул күч-аракеттердин мазмундуу жактары элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу менен байланышкан.

Изилдөөнүн милдеттерин белгилөө зарыл фактылык материалдарды алуунун адекваттуу методдорунун аныкталган бөлүгүн талап кылды. Алардын номенклатурасынын бөтөнчөлүгү атайын адабий булактарды изилдөөдөн баштап, алынган маалыматтарды статистикалык иштеп чыгуу менен аякталган иштердин түрдүү этаптарынын мүмкүнчүлүктөрүн камтуу аракетинде жатат.

Изилдөөдө чечилүүчү маселелердин татаалдыгы жана көп кырдуулугу бир канча жылдын аралыгында тиешелүү иштерди уюштуруу зарылдыгы келип чыкты. Ошону менен бирге жүргүзүлүп жаткан изилдөө иштеринин мазмунуна ар тараптуу илимий көз караштарды айкалыштырып чагылдырууга өзгөчө көңүл бурулган.

Жүргүзүлгөн иштердин өзгөчөлүктөрүнө ылайык биздин көз карашыбыз боюнча изилдөөнүн негизги бөлүгү катарында педагогикалык эксперименттин мазмунунун жана уюштурулушунун жетишерлик тактыгы аныкталган. Мындай абал өзүнүн чагылдырылышын дене тарбия предмети боюнча өткөрүлгөн практикалык сабактардын хронометражында жана өздөштүрүлгөн окуу программанын бөлүктөрүндө табат.

Изилдөөнүн объектиси, предмети, изилдөөдө колдонулган илимий методдор, изилдөөнүн максаты жана милдеттери менен туура келет, кыргыз

элдик кыймылдуу оюндарын өз эрежелери жана аткаруу шарттары менен дене тарбия сабактарында толугу менен дал келишин камсыз кылат.

Булардын бардыгы жеке фактылык материалдарды топтоо жана иштеп чыгуу багытында изилдөөдө көрсөтүлгөн жалпы педагогикалык жана атайын дене тарбиялык талаптарга жооп берерин билдирет.

II. ӨЗДҮК ИЗИЛДӨӨНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫ ЖАНА АЛАРДЫ ТАЛКУУЛОО

3.1. Эксперименталдык изилдөөнүн уюштурулушу

Социалдык турмушунун ар тараптуу жагдайында адамдардын күндөлүк иш аракеттеринин, жашоо шарттарынын негизинде дене тарбияга, ар кандай элдик оюндарга кызыгууларын пайда кылуу менен алардын дене тарбияга же элдик кыймылдуу оюндарга болгон түшүнүктөрү өзгөрүп, оюндарды практика жүзүндө колдонуунун багыттарын аныктайт. Айрыкча, жаштардын элдик оюндарга болгон кызыгуулары, кыймыл-аракеттери, мүмкүнчүлүктөрүна карап өзгөрүлөт.

Жалпысынан алганда, кыймылдуу оюнга катышуучулардын жаш курактарын, жынысын, ден соолуктарынын абалдарын, дене бойлорунун даярдыктарын (жетилгендери), психологиялык өзгөчөлүктөрүн билүү зарылчылыгы эсептелет. Башкача айтканда, башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясына байланыштуу кыймыл-аракеттери, мүмкүнчүлүктөрү жана алардын келечектерине коюлган талаптары биринчи орунда болушу керек.

Экинчиден, өткөрүлүүчү элдик кыймылдуу оюндардын эрежелерине, жалпы педагогикалык талаптарына көңүл буруу керек. Мектептеги спорттук

аянтчалар, абанын температурасы, жетиштүү шаймандар, жабдыктар менен камсыздалынышы да сөзсүз көңүлгө алынуусу керек болот.

Үчүнчүдөн, элдик кыймылдуу оюндардын дене бойго тийгизген таасири, жалпы өз ара аркеттенүү жана гигиеналык иш-чаралар менен айкалышуусунун өзгөчөлүктөрүнө да байкоо жүргүзүү милдеттендирет.

Төртүнчү, элдик кыймылдуу оюндардын учурдагы жана келечекке тийгизүүчү таасирлерин көңүлдөн чыгарбоо керектигин милдеттендирет. Башталгыч класстын окуучуларынын бүгүнкү иш-аракеттеринин жыйынтыгында, алардын ар тараптуу гармониялык өсүшү натыйжасыз болуп калышы мүмкүн.

Ошентип, элдик кыймылдуу оюндарды 3-4-класстын окуучулары сабакта колдонуу менен ар тараптуу билим алуу аркылуу дене көнүгүүлөр боюнча көптөгөн далилдерди көңүлгө алуу керек.

Башка учурларда колдонуучу оюндардын окуучуларга тийгизген таасири жетишерлүү даражада болбой калышы да мүмкүн.

Адамдын дене-бой өнүгүүсү морфологиялык жана функциялык көрсөткүчтөрдүн кеңири комплексин чагылдыруу менен ар түрдүү кыймыл-аракет мүмкүнчүлүктөрүн көрсөтүү үчүн реалдуу базаны камсыз кылат. Белгилүү болгондой коомдук морфологиялык жана функциялык негиздер, антропометрикалык маалыматтар – дене тарбиялык касиеттерди жана сапаттарды мүнөздөйт. Инсан биримдиги алардын кыймыл-аракетиндеги тажрыйбалары, көндүмдөрү жана жөндөмдүүлүктөрүн кеңейтүү, өзгөрүү мүмкүнчүлүктөрүн алдын ала аныктайт. Дене-бой жагынан өнүгүүнүн ролун ар тараптуу дене тарбиялык даярдыктын алкагында чечмелөө, көбүнесе дене тарбия педагогикасында жана башка илимий эмгектерде дагы берилген. Мындай ыкманы жетишерлик негизделген түрдө кабыл алуу менен эксперименттик изилдөөнүн жыйынтыктарын келтиребиз.

Башталгыч класстын окуучуларынын дене-бой жагынан өнүгүүсүнө боюнун, өпкөнүн дем алуу көлөмү жана кол манжаларынын кубаттуулугунун көрсөткүчтөрү боюнча байкоо жүргүзүлдү. Жалпы тажрыйбалык иштер

мезгилиндеги жылыштарды аныктап алуу үчүн ченөө иштери окуу жылынын башталышында жана аягында жүргүзүлгөн.

Баштапкы иликтөөнүн жыйынтыктары боюнча изилденүүгө алынган кыздар жана балдар тобунун дене тарбиялык көнүгүү көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырмачылыктар болгон жок ($P > 0,05$).

Текшерүүчү класстагы кыздар алты учурдун эки учурунда эксперименттик класстардагы өзү теңдүү курбуларынан (бойдун узундугу жана оң колдун манжаларынын күчү көрсөткүчтөрү боюнча), ал эми балдар – бойдун узундугу, дем алганда жана дем чыгарганда көкүрөгүнүн айланасы, өпкөнүн дем алуу көлөмү көрсөткүчтөрү боюнча (төрт учурда) артыкчылык кылышкан.

Биринчи эксперименталдык окуу жылдын аягында изилдөөгө катышкан кыздар менен эркек балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырма болгон эмес $P > 0,05$, (3.1.1., 3.1.2. торчолору). Ошону менен бирге эксперименттик класстардын окуучуларында дененин узундугу көрсөткүчтөрүндө анча –мынча артыкчылык белгиленген ($P < 0,05$).

Текшерүүчү класстарда окуган кыздар эксперименттик класстарда окуган курбуларына караганда бир катар артыкчылыктарга ээ болушкан. Текшерүүчү класстарда окуган эркек балдарда дененин узундугунун жана дем чыгарган учурдагы көкүрөктүн көлөмүнүн ($P < 0,05$ те t тийиштүү түрдө, 1,76 жана 1,59 жана $P < 0,05$ те t тийиштүү түрдө 1,12 жана 0,68) көрсөткүчтөрүнүн бир канча эсе өсүшү белгиленген. Статистикалык тастыкталган айырмачылык кыздарда – көкүрөгүнүн көлөмү $P < 0,05$ те t 2,29 оң жана сол колдордун манжаларынын күчүнүн көрсөткүчтөрүндө белгиленген ($P < 0,05$ t тийиштүү түрдө, 311 жана 261), балдарда оң жана сол колдордун манжаларынын күчүнүн жогорку экендигинде ($P < 0,05$ те t тийиштүү түрдө 2,00 жана 1,96). Илимий иштин биринчи жылында эксперименттик программа боюнча алынган натыйжалар типтүү

программага салыштырмалуу анын артыкчылыктарын көрсөтпөгөндүгүн белгилей кетүү зарыл.

3.1.1-торчосу. – 2018-2019 окуу жыл ичинде 3-4-класстын кыздардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	класс тар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма			Бир жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн айырмасы		
		айырма	T	P	айырма	T	p
Бою (см.)	экс. текш.	4,00 1,1	1,25 > 0,05 1,12 > 0,05		2,9	1,37 > 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	экс. текш.	7,4 6,75	2,97 < 0,05 2,15 < 0,05		0,65	2,92 < 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	экс. текш.	11,80 9,25	3,02 < 0,05 2,76 < 0,05		2,55	2,29 < 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см ³)	экс. текш.	488,0 443,0	3,12 < 0,05 2,60 < 0,05		45,0	1,80 > 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	экс. текш.	5,22 3,35	4,38 < 0,05 4,06 < 0,05		1,87	3,11 < 0,05	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	экс. текш.	2,90 1,90	3,26 < 0,05 2,97 < 0,05		1,00	2,61 < 0,05	

3.1.2 - торчосу. – 2018 -2019- окуу жыл ичинде 3-4-класстардын эркек балдардын антропометриялык көрсөткүчтөрү

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класстар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма			Бир жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн айырмасы		
		Айырма	T	P	Айырм а	T	P
Бою (см.)	Экс. Текш.	6,91 6, 34	1,76 > 0,05 1,59 > 0,05		0,43	0,27 > 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	6,08 6,08	3,91 < 0,05 4,01 < 0,05		0,62	0,59 > 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	1,40 0,66	1,12 > 0,05 0,68 > 0,05		0,74	0,52 > 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см ³)	Экс. Текш.	333,68 282,9	2,59 < 0,05 2,12 < 0,05		40,8	1,22 > 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	5,65 4,29	4,27 < 0,05 3,97 < 0,05		1,36	2,00 < 0,05	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	7,30 6,02	5,63 < 0,05 5,68 < 0,05		1,28	1,96 > 0,05	

Биздин оюбузча, бул окуучулардын окуу материалдарынын мазмунуна болгон мамилесинин салыштырмалуу акырындык менен кайра курулушу менен байланышта. Колдун манжаларынын күчтүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүндө тажрыйбалык класстардын кыздары жана эркек балдары мыкты натыйжаларга жетишкен. Кийинки эс алуу учурунда алардын өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчтөрүнүн көбөйүү тенденциясы байкалган.

Экспериментке эки жыл болгон учурда эксперименттик жана текшерүүчү класстардын кыздарында жана эркек балдарында, биз тарабынан кабыл алынган бардык антропометрикалык көрсөткүчтөрдүн деңгээлинде ($P < 0,05$ те t , тийиштүү түрдө, 1,98 – 5,43 (3.1.1, 3.1.2 торчо) жана 6,92 – 4,02 чегинде тастыкталган оң өзгөрүүлөр болуп өткөн. Эксперименталдык иштин башталышында тигил жана бул эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы дене-бой жагынан өнүгүүнүн бирден көрсөткүчтөрү боюнча олуттуу айырмачылык болбосо, эки жылдан кийин мындай айырмачылыктар кол күчүнүн көрсөткүчтөрүнөн көрүнө баштагандыгын билип коюу зарыл. Бул топтордун кыздары оң жана сол колдун манжасынын күчү боюнча текшерүүчү класстардагы курбуларынан ашып түшүшкөн.

Дене-бойдун узундугу, дем алуу жана демди чыгаруу учурунда көкүрөгүнүн көлөмү, өпкөнүн жашоо көлөмү сыяктуу белгилер боюнча эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы эркек балдардын жана кыздардын акыркы жыйынтыктарында олуттуу айырмачылыктардын жок болушун, бул куракта физиологиялык мыйзамченемдүүлүктөрдүн негизинде соматметрикалык көрсөткүчтөрдүн активдүү түзүлүшү менен түшүндүрсөк болот. Бул шарттарда мектептердеги дене тарбия сабактарынын таасири аталган көрсөткүчтөргө карата жетишсиз болуп, тастыкталган айырмачылыктарды камсыз кылбайт. Эксперименттик жана текшерүүчү класстардын кыздарынын жана эркек балдарынын колдорунун статистикалык күчүнүн деңгээлинде олуттуу айырмачылыктын болушун, аталган көрсөткүч кыйла деңгээлде өнүгүүнүн физиологиялык мыйзам

ченемдүүлүктөрү менен гана эмес, окуучулардын дене тарбиялык жөндөмдөрүнүн деңгээли менен шартталгандыгы аркылуу түшүндүрсөк болот. Белгилүү болгондой, дене тарбиялык, ошону менен катар күчкө жарамдуулук деңгээли көпчүлүк учурда дене тарбия сабактарынын мазмунунан жана усулдарынан көз каранды.

Бул жагынан алганда мындай сабактарда ар түрдүү элдик кыймылдуу оюндарды кеңири пайдалануу эксперименттик класстардын машыгуучуларынын аталган көрсөткүчтөрдүн деңгээли боюнча текшерүүчү класстардагы курбуларынан ашып өтүүгө мүмкүндүк берет.

Эске салабыз: эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы кыздар менен эркек балдардын баштапкы антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ($P > 0,05$). Эксперименталдык иштин экинчи жылынан кийин бардык учурлар боюнча тастыкталган айырмачылыктар белгиленген; кыздардын класстарында $P < 0,05$ те t 1,98 – 5,43 чегинде балдардын топторунда ($P < 0,05$), 2,05 – 6,60.

Келтирилген далилдөөлөрдөн көрүнгөндөй 2 жылдык эксперименталдык окуудан өткөн окуучу кыздарда олуттуу жылыштар бар. Эркек балдардын көрсөткүчтөрү бул жагынан алганда анчейин жогору эмес. Биздин оюбузча, жогоруда айтылгандарды кыздардын өзүлөрү үйрөнгөн кыймыл-аракет тажрыйбаларына таянуу менен түрдүү дене тарбиялык, эмгектик кыймыл-аркеттерге бир топ активдүү киришип, анын негизинде ишенимдүү натыйжаларга жетише алышкандыгы менен түшүндүрсөк болот. Ошонун негизинде, эксперименттик программанын окуучулардын дене тарбиясына тийгизген олуттуу машыктыруучу таасири тууралуу, күнүмдүк педагогикалык гана эмес, окуучулардын өсүүсү жана андан ары өнүгүүсү сыяктуу социалдык маанилүү милдеттерин чечүү жагынан дагы кеп козгосок болот. 3-4-класстардын окуучуларынын ортосундагы эс алуу мезгил биз тарабынан кабыл алынган ченемдердин дээрлик бардыгы боюнча көрсөткүчтөрдүн олуттуу өсүшүн берген эмес. Дем алганда жана дем

чыгарганда көкүрөктүн көлөмү боюнча гана өсүшү белгиленген. Эксперименттик класстарда ал түгүл кээ биринде дем алганда кыздардыкында, дем чыгарганда балдардыкында көкүрөк көлөмүнүн төмөндөөсү болуп өткөн.

Кийинки үчүнчү окуу жылы эксперименттик класстардын кыздар жана балдар үчүн да, бардык көрсөткүчтөрдүн ишенимдүү өсүшүн камсыз кылды.

Эксперименталдык иштин үчүнчү жылынын аягында эки гана көрсөткүчтө – бойдун узундугу жана дем чыгарган учурдагы көкүрөк көлөмү – эксперименттик жана текшерүүчү класстагы балдардын ортосунда тастыкталган айырмачылыктар болгон эмес. Ошентсе дагы бардык учурлардагы статистикалык маанилүү артыкчылыктар эксперименттик класстар тарапта болгон. Үч жыл эксперименттик иштөөнүн ичинде антропометрдик көрсөткүчтөрдүн жогорулашы олуттуу болуп эсептелет. Бирок эксперименттерде ал маанилүүрөөк. Бул атайын тандалып алынган элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууга негизделген дене тарбия сабактарын өткөрүүнүн эксперименттик мазмуну жана методу, сабактарда орто класстардын окуучуларынын дене – бой жагынан өнүгүшүнө натыйжалуураак таасир тийгизерин билдирет. Дене тарбия боюнча типтүү мектеп программасынын негизинде өткөрүлгөн.

3.2. Башталгыч класстын окуучуларын дене тарбия жактан кызугуусун калыптандыруунун педагогикалык негизделиши

Бишкек шаарынын жашоочулары менен аңгемелешүүнүн жана көнүмүш болуп калган элдик кыймылдуу оюндарды карап чыгуунун натыйжасында, алардын арасынан КР мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ийгиликтүү тапшырууну камсыз кылган жана 3-4-класстын окуучуларына өтүлүүчү дене тарбия сабактарында иш жүзүндө колдонуу үчүн жарамдуу болгудай эң эле салттуулары жана белгилүүлөрү

аныкталып чыккан. Буларды атайын уюштурулган эксперименттин жүрүшүндө ээ болгон дене тарбиялык даярдыктын деңгээли далилдейт.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын олуттуу бөлүгү Борбордук Азиянын башка республикаларында, ошондой эле Россия Федерациясында, Кытайда, Афганистанда, Түркияда жайылтылган педагогикалык таасирдин аталган каражаттарына толук адекваттуу экендиги кызыгууну жаратат [8, 9, 124, 137, 150, 152.]. Биздин көз карашыбызда бул мыйзам ченемдүү көрүнүш жана ал түрдүү элдердин алыскы басып өткөн жана азыркы учурундагы, өзгөчө алардын көз карандысыздыкты алгандан кийинки маданиятынын өз ара калыптануусу жана өз ара таасири менен түшүндүрүлөт. Элдик кыймылдуу оюндардын оң таасиринин далилдери келтирилген.

Элдик кыймылдуу оюндардын биз тарабынан кабыл алынган системалаштыруу үч багыт боюнча ишке ашырылган:

- а) негизги дене-бой сапаттарынын өнүгүшүнө тийгизген таасири;
- б) кыймыл-аракет көндүмдөрүн жана ыктарын калыптандыруусу;
- в) дене тарбиянын мектептеги программасынын иш жүзүндөгү бөлүгүн аныктаган негизги кыймыл-аракет түрлөрүнө дал келүүсү.

Экспериментталдык программада көрсөтүлгөн каражаттар, аларды өтүлүүчү сабактарда жеңил атлетика, баскетбол, волейбол жана кросско даярдануу менен элдик кыймылдуу оюндарды колдонуу зарылчылыгын эске алуу менен бөлүштүрүлгөн. Сабактардын системасында аларды бөлүштүрүүнүн мындай ыкмасы кызыктуу жана келечектүү болуп чыкты. Андан ары ал дене тарбия боюнча мектеп программасын түзүүчүлөр тарабына сунушталат.

Биздин эксперименталдык иштин шартында элдик кыймылдуу оюндарды пайдалануу менен кызууга кеткен убактылуу чыгымдардын жалпы көрсөткүчү сабактардын узактыгынын орточо 30,0-35,0% түзүп, колдонуудагы мамлекеттик программанын талаптарынан 10,0-12,0% га жогору. Албетте, мындай жогорулоо кичинекей маанидеги максат болуп

саналбайт, ал мектептин материалдык-техникалык жактан камсыздалуу деңгээлин, дене тарбия мугалимдеринин арасындагы жогорку квалификациялуу адистердин болушун жана бир катар башка факторлорду (башкаруу деңгээли, усулдук адабияттар менен камсыздоо ж.б.) эске алат. Элдик кыймылдуу оюндарды жабдуу маселеси педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө өзүнүн маанилүүлүгүн көрсөттү. Ошону менен катар ушул процессте жүргүзүлгөн эксперимент иш жүзүндө колдонуунун мазмунуна, уюштурууга жана эрежелерине, изилдөөгө көп сандагы окуучуларды тартууга, жасалган кыймыл – аракеттердин интенсивдүүлүгүн башкарууга, педагогикалык процесстин жүрүшүн көзөмөлдөө ыкмаларын колдонууга бир катар тактоолорду жана оңдоолорду киргизүүнү талап кылды.

Биздин эксперименттик изилдөөнүн жүрүшүндө 10 элдик кыймылдуу оюндар колдонулду. Алардын ар бири сабактарда 2 ден 3 жолу колдонулган.

Бирок, ишке ушундай мамиле кылуу машыгуучулардын бир катар инсандык касиеттерди жана сапаттарды мобилизациялоого болгон күч – аракеттеринин багыттталышын ачып берген тиешелүү усулдук талаптардын системасын кеңири пайдаланууну болжолдойт.

Жүргүзүлгөн үч жылдык педагогикалык эксперимент 3-4 класстын окуучулары менен иштөөдө аларды Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткарууга даярдоодо талкууланган дене тарбия каражаттарын кеңири жайылтуу максатка ылайыктуу, а түгүл, зарыл дагы деген тыянакка келүүгө түрттү.

Жалпы билим берүүчү мектептеринин башталгыч класстарынын окуучулары, морфологиялык жана функциялык өзгөрүүлөрү байкалып дүркүрөп жетиле башташат. Албетте, бул факт алардын мүмкүнчүлүктөрүнүн, айрыкча күч көрсөткүчтөрүнүн түрүн өзгөртөт. Ошону менен бирге дене-бой өнүгүүсүнүн бир катар башка жактары бир топ жайыраак өнүгөт.

Объективдүү физиологиялык процесс катарында дене-бой жагынан өнүгүүнүн көрсөтүлгөн өзгөчөлүктөрүнө таянып, экспериментталдык изилдөөнүн жүрүшүндө машыгуучулардын өнүгүүсүнүн формалдуу жана функционалдык жактарынын жетишерлик ар түрдүүлүгүн жакшыртууну камсыз кылуу үчүн аракеттендик. Экспериментталдык иштин максатына жана мүнөзүнө ылайык бул максатта элдик кыймылдуу оюндар пайдаланылган. Жогоруда айтылып кеткендей, окуучулардын дене – бой жагынан өнүгүүсү биз тарабынан боюнун, дем алган жана дем чыгарган учурдагы көкүрөгүнүн көлөмү, өпкөнүн дем алуу көлөмү жана колдун манжаларынын кубаттуулугунун көрсөткүчтөрү боюнча аныкталды.

Бой. Биринчи окуу жылында алынган алгачкы маалыматтар боюнча эксперименттик жана текшерүүчү класстардын эркек балдарында жана кыздарында даана көрүнгөн айырмачылыктар жок. Андан ары 9 жаштагы балдардын бойлорунун көрсөткүчү кыздардыкына караганда артта кала баштаган. Алар тез өөрчүшөт, бул айрыкча эксперименттик класстарда машыккан кыздарда байкалат.

Дем алуу жана дем чыгаруу учурунда көкүрөктүн көлөмү.

Эксперименттик жана текшерүүчү класстарда машыккан балдардын жана кыздардын баштапкы көрсөткүчтөрү иш жүзүндө бирдей. Андан ары 9 жаштын эксперименттик класстарында окуган кыздардыкы, эркек балдардын көрсөткүчтөрүнө караганда кыйла жогору. Дем чыгарган учурдагы көкүрөктүн көлөмүнүн көрсөткүчтөрү боюнча башкача көрүнүш байкалат. Эркек балдардын жана кыздардын көкүрөк көлөмүнүн 2 см айырмачылыгындагы алгачкы маалыматтар боюнча (10 жаш) эксперименттик класстын кыздары 10 жаштын аягында текшерүүчү класстагы эркек балдардын көрсөткүчтөрүнөн жогору, ал эми текшерүүчү класстардын кыздардыкы көрсөтүлгөн класстардагы балдары менен салыштырылат. Көрүнүп тургандай, бул жагынан алганда дагы кайрадан эле кыздардын курактык калыптануу өзгөчөлүктөрү айтылат. Эксперименттик

класстардын бардык окуучулары текшерүүчү класстарда машыккан окуучулардын алдында өзүлөрүнүн чексиз артыкчылыктарын көрсөтүшкөн.

Өпкөнүн дем алуу көлөмү.

Эркек балдардын жана кыздардын алгачкы көрсөткүчтөрүнүн айырмачылыктары (20 см куб) барган сайын жогорулап, алардын ортосунда 250 см кубга жеткен. Эксперименттик класста ал 300 см кубга жетет. Бул көрсөткүчтүн өсүшүнүн айырмачылыгы анча чоң эмес, бирок баары бир текшерүүчү топтогулардыкына караганда жогору.

Кол манжаларынын динамометриясы.

Окутуунун үч жылдык мезгилиндеги бул көрсөткүчтүн өзгөрүүсү өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн өзгөрүүсүн эске салат, бирок алар жаңы сапаттык деңгээлде өтөт. Ошентсе дагы алар, анчалык деле бийик деңгээлде эмес экендигин белгилебей коюуга болбойт. Көрүнүп тургандай, биздин экспериментте сыноодон өтүп жаткандар катарында катышкан окуучулардын дене–бой жагынан өнүгүү көрсөткүчтөрү кызыктуу дагы, көрүнүктүү дагы болуп саналат. Булар, биринчиден, алардын дене-бой мүмкүнчүлүктөрүнүн деңгээли жөнүндө, экинчи жагынан, бул деңгээлди элдик кыймылдуу оюндарды жана дене-бой тарбиялык көнүгүүлөрдү дене тарбия сабактарында колдонуунун эсебинен реалдуу камтууга мүмкүн экендиги тууралуу баяндайт.

Биздин изилдөөлөрүбүздүн негизинде алынган окуучулардын дене-бой жагынан көрсөткүчтөрү, башка окшош изилдөөлөрүн көрсөткүчтөрү менен, жалпысынан, шайкеш келип жаткандыгы байкалат.

Ошол эле мезгилде, кээ бир көрсөткүчтөрүндө айырмалар болгону көрүнүп турат, алсак, окуучулардын бою биздин изилдөөлөрдө Кыргыз Республикасынын да жана Казак Республикасынын 3-4-класстын мектеп окуучуларынан алынган көрсөткүчтөрүнөн жогору. Өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчү биздин изилдөөлөрдө (балдардыкы 2270 см³) Кыргыз Республикасынын орточо стандартынан (2211 см³) жогору, кыздардыкы –

тескерисинче (1958 см² – 2253 см³) колдун манжаларынын динамометриясы боюнча биздин изилдөөлөрүбүздүн көрсөткүчтөрү, балдардыкы да (30,8 кг) кыздардыкы да (26,6 кг) Кыргыз Республикасынын стандарттарынан жогору (тийиштүү түрдө: балдар – 27,0 кг, кыздар – 22,2 кг).

Жалпы билим берүүчү мектептеринин 3-4-класстын окуучулар менен иштөөдө эксперименталдык программаны аткаруунун натыйжалуулугу табигый педагогикалык процесстин шарттарындагы элдик кыймылдуу оюндардын таасирин далилдеп берүү менен айрыкча маанилүү жана көрсөтмөлүү болуп саналат [20, 33, 44 ж.б.].

Аталган натыйжалуулуктун эң эле жалпыланган чагылдырылышы атайын тандалып алынган текшерүүчү тапшырмаларды аткаруу көрсөткүчтөрүнөн алынат. Келтирилген фактылык материал кросс, даярдыгы дене тарбия көнүгүүлөрүнүн кышкы түрлөрү кайсыл мезгил экендигине карабастан тажрыйбалык жана текшерүүчү топтордун окуучулары, айрыкча чуркоо үчүн табигый мүмкүнчүлүктөргө ээ болгон жерлерде жашагандар тарабынан анчейин кыйынчылыксыз аткарылаарын далилдейт.

Ошол эле учурда дене тарбия боюнча окуу пландардына шартуу бул дене тарбия көнүгүүлөрү алардын мазмунуна милдеттүү түрдө киргизилген.

Тандоо боюнча нормаларга кайрылсак, алар милдеттүү сабактардын жүрүшүндө жана класстан тышкаркы дене тарбия сабактарын жана спорттук иш – чараларды өткөрүү учурунда өздөштүрүлгөн. Ошондой эле көпчүлүк учурда туристтик жүрүш, баскетбол же волейбол жана убакытты эске албастан тоскоолдуктар тилкесинен өтүү мелдештери каралган.

Белгилүү болгондой, бул түрлөр дагы Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарынын мазмунунда чектелбейт. Адатта көпчүлүк кыйынчылыктар 30 жана 60 метрге чуркоо, чуркап келип узундукка жана бийиктикке секирүү, теннис тобун ыргытуу, асылып тартынуу жана арканга чыгуу түрлөрү боюнча дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткаруу учурунда келип чыгат.

Бирок, эксперименттин жыйынтыгында так ушулардар ишенимдүү натыйжалар алынган. Анын үстүнө бул сабактардын биринчи жылында (9 жашта) эркек балдардын 60 метрге жана кыздардын 30 метрге чуркоосунда пландаштырылган көрсөткүчтөр аткарылган эмес. Ушундай көрүнүштөр оюндардын көптөгөн башка түрлөрүндө көрсөтүлгөн.

Биздин оюбузча, көрсөтүлгөн жыйынтыктар табигый түрдө эксперимент жүргүзгөн дене тарбия мугалимдери иштин ушул этабында сабактарды өтүүнүн эксперименталдык программасынын талаптарын начар өздөштүрүшкөндүгү менен байланышта болуп эсептелет.

Ооба, окуучулардын өзүлөрү дагы жаңыртылган, өзгөртүлгөн типтеги сабактардын маңызын жана өзгөчөлүгүн толук түшүнүшкөн эмес.

Сунушталган программаны аткаруу жыйынтыгы боюнча аларды үч жыл аралыгындагы өздөштүрүүдө белгиленет. Башка, көрсөтүлгөн катыштар сыяктуу эле анык артыкчылык бул жерде эксперименталдык программага таандык. Ага далил катары конкреттүү натыйжалар кызмат кылат. Ошентип, 60 метрге чуркоодо эксперименттик топтордун кыздарынын 68,0% жана эркек балдардын 73,0% жылдан жылга өз натыйжаларын жогорулатышты жана 9-10 жаштын аягында республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын талаптарын ийгиликтүү тапшырышкан. Текшерүүчү класстарда аталган көрсөткүч кыздарда 28,20% жана балдарда 34,40% га барабар. Бул көрсөткүч алардын биринчилеринде текшерүүчү топтордун балдарынын орточо натыйжаларын ашып өткөн.

Эксперименттик класстардын эркек балдарынын жана кыздарынын чуркап келип бийиктикке секирүү натыйжаларынын жалпы өсүшүнүн мыкты экендигин белгилөө менен текшерүүчү класстарда машыккандардын натыйжасынын жакшы экендигин байкабай коюуга болбойт. Анын үстүнө алардын көрсөткүчтөрү эксперименттик класстардын балдарынын көрсөткүчтөрүнө болгону 2 см ге жетпей калган.

Чуркап келип узундукка секирүү жана теннис тобун ыргытууда, эксперименттик класстын пайдасына чечилген айырмачылык анык көрүнөт. Бул көнүгүүлөрдө эркек балдар өз артыкчылыктарын көрсөтө алышкан. Текшерүүчү класстагы эркек балдардын көрсөткүчтөрү анчалык эмес.

Окуучулардын күч даярдыктарын жакшыртуу, окуунун үч жылдык аралыгында эксперименттик класстын эркек балдарынын турнике асылып көтөрүлүүдөгү көрсөткүчтөрү үч эсеге жогору экендиги байкалган. Кыздар арканга асылып чыгууда жогорку натыйжаларга жетишкен.

Окуучулардын дене даярдыктарынын жогорулаган көрсөткүчтөрү, алардын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруунун жалпыланган жыйынтыктарынын олуттуу жакшырышын камсыз кылат. Булар кайрадан эле дене тарбияда экспериментталдык программанын талаптарына ылайык иштөөнүн мазмунун жана методунун анык артыкчылыгын белгилейт. Мындай иш «Ден Соолук» комплексинин бардык нормаларын кыздардын 62,20% га жана эркек балдардын 68,0% га жакшы аткарышын камсыз кылгандыгын белгилей кетүүнүн жөнү бар. Бул маалыматтардын реалдуу маанисине карабай, алардын азыркы шарттардагы жетишсиздигин белгилей кетүү зарыл. «Ден Соолук» комплекси жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиялык даярдыктарынын деңгээлине карата мамлекеттик нормаларды чагылдыруу аркылуу окуучулардын негизги медициналык тобуна киргизилген бардык окуучулар тарабынан анын милдеттүү түрдө аткарылышына багыт алат. Азырынча булардын биз ойлогондой болбой жаткандыгы, аталган комплекстин жетишерлик таанымал эместигине жана мындай иштерге дене тарбия адистеринин, анын ичинде мектеп окуучуларынын анчалык даяр эместиктери менен байланышта.

Окуучулардын дене-бой өнүгүүсүнүн жана дене тарбия даярдыктарынын көрсөткүчтөрүнүн жакшырышы, дене тарбия даярдыгынын чен-өлчөмдөрүн тапшыруу мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүшү принципалдуу

жактан маанилүү болуу менен дене тарбиясы боюнча сабактардын жалпы билим берүү жана тарбиялык функцияларын толук чагылдыра албайт. Белгилүү болгондой, азыркы учурдагы тарбия берүү, дегеле дене тарбия, акыр – аягында инсандын ар тараптуу калыптануусун жана шайкештикте өнүгүүсүн камсыз кылуусу зарыл. Бул дене тарбия жагынан өркүндөөнү руханий байлыктын жана моралдык тазалыктын тиешелүү жактарын өздөштүрүү менен айкалыштыруу жагын көздөйт.

Биздин экспериментталдык изилдөөнүн шарттарында, бул нормалар окуучуларга жалпы билим берүүнүн деңгээлинде атайын уюштурулган дене тарбия сабактарынын таасиринин көрсөткүчтөрүн үйрөнүү аркылуу эске алынган.

Алынган материалдар алардын ортосундагы байланышты дээрлик ишенимдүү ырастайт. Анын үстүнө алар тигил же бул чекте дене тарбиянын тарбиялык ролун чагылдырып, ага карата окуучулардын аң–сезимдүү мамилесинин калыптангандыгын көрсөтөт.

Ушулардын бардыгы окуучулардын ден соолугунун чындоосун жана алардын жалпы окуу сабактарын калтыруунун санынын азайышын ачыктайт.

Демек, дене тарбия боюнча экспериментталдык программа дене тарбиясы катарында, дегеле ар тараптуу тарбиялоо катарында максаттарды жана милдеттерди иш жүзүнө ашыруунун улам өсүп жактан салымын фактылык жактан камсыз кылып берди.

3.3. 3-4-класстын окуучуларынын сергек жашоосуна элдик кыймылдуу оюндардын тийгизген таасири

Билим берүү стандартынын жана дене тарбиядагы алдын ала билим алуунун 3-4-класстын окуучуларынына элдик кыймылдуу оюндар тийгизген таасири адам коомуна мүнөздүү объективдүү кубулуш катары таандык. Саясий, экономикалык жана идеологиялык кайра куруулулар мезгилинде

коомдо татаал жана карама-каршылыктуу өзгөрүүлөр болуп жатат, окуу-тарбия иши да коомдун өнүгүшүнүн ар түрдүү тарыхый этаптарында ар кандай формаларды алып, өзгөрүүдө. Ошону менен бирге, анын көрүнүшүнүн конкреттүү тарыхый формаларына карабастан, элдик кыймылдуу оюндар тарбиялык ишмердүүлүк адамды, анын маданиятын руханий, физикалык жана материалдык кайра жаратууга багытталган.

Тарбиялык ишмердүүлүк өзүнүн өнүгүүсүнүн бардык этаптарында коомдук аныкталган максатка ээ. Кыргыз Республикасынын “Дене тарбия жана спорт жөнүндө” мыйзамында дене тарбия маданияттын ажырагыс бөлүгү, адамдын коомдук ишмердүүлүгүнүн чөйрөсү катары каралган, ал адам тарабынан түзүлгөн жана пайдаланылган руханий, материалдык баалуулуктардын жыйындысы, адамдын физикалык жактан өнүгүүсү, анын ден соолугун чыңдоо жана кыймыл-аракетин жакшыртуу максатындагы коом болуп саналат [110].

Дене тарбия – бул руханий жактан бай, адеп-ахлактык жактан таза жана дене кыймылы жактан жеткилең жаш муундарды калыптандырууга, ден соолугун чыңдоого, акыл-эсин, дене жөндөмдүүлүгүн жана чыгармачылык жигердүү узак өмүр сүрүүнү жогорулатууга, адамдын өмүрүн узартууга багытталган педагогикалык процесс.

Жогорудагы аныктамаларда заманбап коомдун социалдыкпедагогикалык тартиби ачык-айкын ден соолукту чыңдоо багытына ээ. Азыркы учурда балдардын билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттери актуалдуулукка ээ экендиги талашсыз.

Дене тарбия боюнча изилденген жана жалпыланган билим берүү программаларынын негизинде 3-4-класстын окуучуларынын ден соолугун чыңдоого, алардын адамдын ден соолугу жана анын организми жөнүндө түшүнүктөрүн калыптандырууга багытталган милдеттерди тереңдетүү жана конкреттештирүү тенденциясы байкалганын белгилей кетүү керек, ошондой

эле гигиена, медицина, дене тарбия жана спорт тармагындагы билимдердин, билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн тийиштүү минимумдары.

Педагогикалык экспериментибизде дене тарбиянын салттуу билим берүү программасы катары Мамлекеттик стандартты ишке ашырууга салым кошуп, 1-4-класстын окуучуларынын кыймыл жөндөмдүүлүгүн багыттуу өнүктүрүү максатында [102] дене тарбия программасын колдондук.

Аталган мамлекеттик документте 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбия жагынан окуучулардын дене тарбия жана спорттук иш-аракеттери жаатындагы жетишээрлик кеңири теориялык билимдер, ошондой эле ал сабакта коопсуздук чараларын сактоо жана экстремалдык кырдаалдарда өзүн алып жүрүү эрежелери камтылган. Программанын авторлору турмуштук маанилүү кыймыл көндүмдөрдү жана сапаттарды өнүктүрүүгө, ылайыктуу дене кыймыл көнүгүүлөргө өз алдынча сабактарга муктаждыкты калыптандырууга жана баланын моралдык-эргтүүлүк сапаттарын тарбиялоого өзгөчө көңүл бурушат.

Эксперименталдык топто окуу жылынын ичинде окуучулар элдик кыймылдуу оюндары менен биз сунуш кылган дене тарбия билим берүү программасы боюнча алектенди. Анын жалпы кабыл алынган мамлекеттик программадан принципиалдуу айырмасы баланы өнүктүрүүдө жана тарбиялоодо алдыңкы билим берүү принцибин дагы активдүү колдонууда турат (2-бөлүм).

Калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча биз 8-10 жаштагы балдардын кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуусунун көрсөткүчтөрүндөгү олуттуу өзгөрүүлөрдүн санын аныктадык, изилдөө программасына киргизилген тесттердин корреляциялык байланыштарынын түзүмдөрүн кеңири изилдеп чыктык, ал эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрүн ачып берди.

Иштин бул бөлүгүнүн алдыдагы милдеттеринин алкагында биздин алдыбызда билим берүү программаларында (салттуу, вариативдик,

эксперименталдык) билим берүүнүн натыйжаларын сапаттуураак талдоо милдети турат. Бул үчүн биз ар бир программанын кыймылдуу оюндар түзүмдүк бөлүмдөрүнө (көрсөткүчтөрүнө) тийгизген таасирин көрсөтүүгө аракет кылдык. Баа берүүнүн негизги критерийлери болуп калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилиндеги көрсөткүчтөрдүн олуттуу айырмачылыктарынын деңгээли эсептелген. Бул документтерди үстүртөн коюуда жана салыштырганда каралып жаткан билим берүү программаларында көзөмөл жана эксперименталдык топтордогу балдардын элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгууларынын көрсөткүчтөрүндө айырмачылыктар бар экени көрүнүп турат. Балдардын жана кыздардын элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгууларын ын педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин жалпы закон ченемдүүлүктөрү бар, айрым айырмачылыктар 8-10 жаштагы балдардын кыймылдуу, психикалык жана инсандык шишиктердин ар кандай жетилүү даражасы менен шартталган.

Мамлекеттик стандарттын жана дене тарбия боюнча тереңдетилген билим берүүнүн балдардын элдик кыймылдуу оюндарга тийгизген таасирин баалоо менен, биз төмөнкү талдоо схемасын сактоого аракет кылдык:

- 8-10 жаштагы мектеп окуучулары үчүн дене тарбиянын салттуу билим берүү программасын колдонууда контролдук топтун кыздарынын жана балдарынын элдик кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуусунун жекече көрсөткүчтөрүн жана компоненттерин өнүктүрүүнүн кыйла мүнөздүү өзгөчөлүктөрүн белгилөө жана аларга тиешелүү педагогикалык баа берүү;

- эксперименталдык топтогу балдарды тереңдетип окутуунун шарттарында элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгуусун компоненттерин калыптандыруунун өзгөчөлүктөрүн аныктоо жана аларга тиешелүү педагогикалык баа берүү;

- 8-10 жаштагы балдар элдик кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуусун калыптандырууга багытталган вариациялык бөлүм менен башталгыч

класстын окуучуларынын дене тарбиясынын салттуу билим берүү программасынын иштешинин натыйжалуулугун талдоо; аларга тийиштуу педагогикалык баа берүү.

Дене тарбиясынын билим берүү программасында окуган балдардын көзөмөл тобунда калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде элдик кыймылдуу оюндардын орточо көрсөткүчтөрүнүн жакшыруусу байкалган, бирок жетишээрлик олуттуу деңгээлде эмес $P > 0,05$. Балдардын көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүшүн талдоо 5, 11, 16 тесттерде олуттуу жылыштарды аныктады, алар: дене салмагын, ийкемдүүлүктү, вестибулярдык туруктуулукту, ал эми кыздарда өзүн өзү көзөмөлдөө жагынан (16-тест).

Жогорудагы тесттер 8-10 жаштагы балдар үчүн элдик кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуусу маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачыларакеттик компоненттерине киргизилген.

Алынган маалыматтарды талдоо кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн багытталган өнүктүрүү менен балдардын дене тарбия программасы бир катар өзгөчөлүктөр жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтери менен мүнөздөлөт деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берди (Таблица 3.3.1).

3.3.1 - торчо. – 8-10 жаштагы балдардын кыймыл жөндөмдүүлүгүн багыттуу өнүктүрүү менен дене тарбия программасынын оригиналдуулугу жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтери

№	Дене тарбия программасынын өзгөчөлүктөрүнүн өзгөчөлүгү	Дене тарбия программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери
1.	8-9 жаштагы балдарды окутуунун, тарбиялоонун жана ден	1. Спорттук жана эс алуу иш чараларында окуучунун мотивациялык нарктык компонентинин жогорулаган сезимдерин пайда кылуучу, өнүгүүгө көмөктөшүүчү

2.	соолугун чыңдоонун өнүгүү мүнөзү. Балдарда мазмунду кооперативдик компоненттин, кыздарда чыгармачылык активдүүлүктүн активдешүүсү	<p>материалдык негиздердин жетишсиздиги.</p> <p>2. Дене тарбия сабагында эркек балдардын физикалык активдүүлүгүнүн режиминин жетишсиздиги салмак көрсөткүчтөрүнүн олуттуу өзгөрүшү менен далилденет.</p> <p>3. Окуучулардын жаш-жыныстык айырмачылыктарын эсепке алуунун жетишсиздиги, кыздардын кыймыл активдүүлүгүндө анча-мынча өзгөрүүлөрдү көрсөтүү менен (шартка жараша турмуштук маанилүү дене кыймыл сапаттардын жана жөндөмдүүлүктөрдүн айырмачылыктарынын мазмундукооперациондук компоненти).</p> <p>2. Дене тарбиянын билим берүү программасын иштеп чыгууда 8-10 жаштагы балдардын негизги сезимтал сапаттарын калыптандыруу зарыл деп эсептейбиз.</p>
----	---	--

Эксперименталдык топтун балдарынын элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгууларынын көрсөткүчтөрүнүн жана компоненттеринин өзгөрүшүнүн мүнөзү мектеп окуучуларынын дене тарбиясы боюнча эксперименталдык билим берүү программасы кыйла жогорку деңгээлде натыйжалуулугун көрсөтөт. Эксперименталдык билим берүү программасынын айырмалоочу белгилери болуп төмөнкүлөр саналат:

1. Дене тарбия сабагында балдардын элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгууларынын педагогикалык негиздерин калыптандырууда педагогикалык таасирдин өнүгүп келе жаткан мүнөзү.

2. Окуучулардын алдыңкы билиминин негизинде камсыз кылынган окуу процессинин эффективдүүлүгү.

3. 8-10 жаштагы балдар үчүн элдик кыймылдуу оюндар стимулдук-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачылыштыктүү компоненттерин актуалдаштыруу.

Маалыматтык-когнитивдик компоненттин көрсөткүчүнүн басымдуу көпчүлүгүн иштеп чыгуудагы кээ бир “платолорду”: дененин боюнун бийиктиги (тест 4), дене салмагы (5-тест), физикалык активдүүлүктөн кийин жүрөк-кан тамыр системасынын калыбына келтирүү убактысы (6-сыноо), ошондой эле балдардын организминин антропометрикалык (бой-салмак) жана функционалдык мүнөздөмөлөрүнүн өнүгүүсүнүн курактык өзгөчөлүктөрү боюнча түшүндүрүлүшү керек.

Биз изилдеген иште маалыматтарына ылайык, 8-10 жаштагы окуучулардын төмөнкү инсандык сапаттарынын өнүгүшүнө жана калыптанышына сезимтал болушат:

- дем берүү жана өз ден-соолугуна кызыгуу;
- ден соолук көрсөткүчтөрү (7 тест);
- оң адаттарын калыптандыруу (14 тест);
- турмуштун көп кырдуу проблемалары боюнча окуучунун өзүн өзү баалоосу (16 тест);
- окуучунун ылдамдык-күч жөндөмдүүлүгү (9 тест);
- окуучунун ой жүгүртүүсүнүн натыйжалуулугу (12 тест);
- окуучунун муундарындагы кыймылдуулугу (11 тест);

Окуу материалынын мазмунунун вариативдүү бөлүгүндө ден соолукту чыңдоочу компоненти менен дене тарбия билим берүү программасы менен алектенген 8-10 жаштагы балдардын көрсөткүчтөрүндө болгон сандык өзгөрүүлөргө талдоо жүргүзүү;

Бул программанын педагогикалык өзгөчөлүктөрүн жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтерин аныктоого мүмкүндүк берди (3.3.2 торчо).

3.3.2 – торчо. - Ден соолукту чындоочу компоненти бар билим берүү программасынын педагогикалык өзгөчөлүктөрү жана анын кемчиликтери

№	Программанын өзгөрүлмө бөлүгүндө ден соолукту чындоо компоненти	Билим берүү программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери
1. 2. 3.	<p>Билим берүү программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери</p> <p>Ишенимдүү маанилүү көрсөткүчтөрдүн 8-9 жаштагы балдардын психофизикалык даярдыгы менен тыгыз байланышы.</p> <p>Окуучунун инсандыгынын эмоционалдык компонентин чагылдырган алынган көрсөткүчтөрдү актуалдаштыруу (2-тест).</p>	<p>1. Мазмундук (тарбиялык) пландагы негизги жана вариативдик бөлүктөрдүн ортосундагы дал келбестик, ошондуктан 8-9 жаштагы окуучулардын СЖО көрсөткүчтөрүнүн өсүшү бирдей эмес. 2. 1.3 тесттерде 8-9 жаштагы окуучулардын мотивациялыкнарктык компонентин өнүктүрүүгө педагогикалык жана методикалык жактан жетишсиз колдоо көрсөтүү (өзүнүн ден соолугуна кызыгуусун көрсөтүү жана сергек жүрүмтурумдун педагогикалык негиздерин калыптандыруу).</p>

Жогоруда айтылгандардын бардыгын жалпылоо менен, дене тарбиясынын ар бир колдонулган билим берүү программалары өнүгүп жатканын, ошол эле учурда алардын эффективдүүлүгүнүн деңгээли окшош эмес экендигин баса белгилей кетүү керек. Мамлекеттик (салттуу) программага объективдүү баа берүү үчүн педагогикалык эксперименттин убактысы (бир окуу жылы) ачык эле жетишсиз деп эсептейбиз. Анын натыйжалуулугун аныктоо үчүн бир кыйла убакыт (3-4 окуу жылы) керек, ошондо гана профессионалдык-педагогикалык ишмердүүлүктүн болжолдуу натыйжасына жетишүүгө болот. 3-4-класстын окуучуларын элдик

кыймылдуу оюндарына болгон кызыгуусун калыптандыруунун педагогикалык негиздери менен башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын эксперименталдык билим берүү программасы боюнча эксперименталдык иштердин жыйынтыгы 8-10-жаштагы окуучуларынын дене тарбия жана ден соолуктарын тарбиялоо боюнча максаттарды жана милдеттерди коюунун негиздүүлүгүн жана ишенимдүүлүгүн тастыктады.

Жогоруда айтылгандар тереңдетилген билимге негизделген дене тарбия программаларын киргизүү мектеп окуучуларынын кыймыл-аракетин чыңдоо процессин жакшыртууга, ал эми тиешелүү шарттарда мектеп окуучулары үчүн элдик кыймылдуу оюндарына болгон кызыгуусун баштапкы деңгээлин (негизин) калыптандырууга мүмкүнчүлүк түзөрүн ырастоого мүмкүндүк берет.

Үчүнчү баптын корутундусу

Бул бапта баяндалган илимий-педагогикалык материал дене тарбия сабактарынын жалпы системасында кыргыз эл кыймылдуу оюндарынын көп тараптуу педагогикалык маанисин далилдейт.

Теоретикалык жана эксперименттик изилдөөлөрдүн жыйынтыктарынын негизинде, орто класстагы окуучулардын сергек жашоосуна, дене бойдун, акыл-эстин өнүгүүсүнө эксперименталдык программа жана окуучулар менен иш-аракеттин планын иштеп чыгууга шарт түзүлдү.

Окуучулар менен дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууну көздөгөн максаттуу дене тарбиянын негизинде Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ийгиликтүү аткаруу үчүн айыл мектептериндеги 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбиясы жагынан даярдыктарынын деңгээлин жогорулатуу иш-аракетин иштеп чыгууга жана аны эксперимент аркылуу текшерүү милдети коюлган: сыноодон өтүп жаткан окуучулардын

дене тарбия даярдыктарын өзгөрүштөрү; окуучуларга жалпы билим берүү даярдыгынын өзгөрүүлөрү жана саламаттыгынын абалы; кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын тандоо жана системалаштыруу; окуучулардын дене бой өнүгүүсүнүн натыйжалары жана Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткаруунун натыйжалары, боюнча коюлган максаттар толук ишке ашырылган.

Жогорудагы милдетти практика жүзүнө ашырууда бир катар негизги талаптарды аткаруу алдын ала божомолдоо байкаштыруу жактары сунушталган. Окуучулардын дене тарбиясына байланыштуу болгон кыймыл-аракеттери жана алардын келечекте алдынкы катарда болуу шарттары эске алынган. Жалпы педагогикалык талаптар, катары оюндарды өткөрүү жана кызыктуу шарттарына, эрежелерине көңүл буруу эсептелинет. Мындай талаптарга ылайык ойноочу жер, абанын температурасы жана анын кыймылы, жетиштүү жабдыктар менен камсыздалынышы ж.б. да сөзсүз көңүлгө алынган.

Жалпы өз ара аракеттенүү жана алардын дене-бойго атайын тийгизген таасири, алардын табигый күчтөр, гигиеналык иш-чаралар менен айкалыштарынын өзгөчөлүктөрүн башкарууну милдеттендирет.

Оюндардын учурдагы жана келечекте тийгизүүчү таасирлерин көңүлдөн чыгарбоону да милдеттендирет.

Эксперименттик класстагы окуучулар үчүн негизги коюлган максаттарга жетүүдө, умтулууда, эмгекти сүйүүдө, машыгуулардын, элдик кыймылдуу оюндардын педагогикалык мааниси анын орду, ролу кеңири түшүндүрүлгөн.

Алар дене тарбиялык даярдыктарына жана кызугууларына, окуучулардын ден соолугуна, мектепте билим алууга натыйжалуу таасир этет. Тиешелүү көрсөткүчтөрдүн бүтүндөй ар түрдүүлүгүнүн жогорулашы бир катар жылдар аралыгында, жылдан жылга жогорулоо менен байкалгандыгы маанилүү. Айтылгандардын баары дене тарбия предмети

боюнча окуу программаларын өздөштүрүү жана Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын тапшыруу үчүн абдан жагымдуу шарттарды түзөт.

Талкууланып жаткан планда сабактардын жалпы жана мотордук тыгыздыгынын жогорулашы, окуучуларды дене тарбиянын көрсөтүлгөн каражаттарын колдонуу менен дене тарбия сабактарынын башка формаларын, анын ичинде демилгелөө формаларын пайдалануу багыттуу түрдө өз ролун ойнойт. Аталган каражаттар өтө эмоциялуулугу менен айырмаланып, улуу курактагы жана жалпы адамдар тарабынан мыкты моралдык – психологиялык колдоого ээ болору абдан маанүү.

Сунушталып жаткан элдик кыймылдуу оюндар ар дайым бардык же көпчүлүк окуучуларды бир мезгилдеги кыймылдарга тартууда, билим берүүчүлүк гана эмес, тарбиялык, ден-соолукту чыңдоочу дагы фактор экендиги менен маанилүү. Ушунусу менен иш жүзүндө абдан баалуу жана керектүү болгон Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын тапшырууга даярдоо багытында инсандын көпчүлүк касиеттеринин сапаттарынын комплекстүү көрүнүшү менен тыгыз байланышта.

Педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө окуучуларга таалим-тарбиялык иш-аракеттердин тийгизген таасирлеринен кийин алардын ой-пикирлеринин, дене-бой өнүгүүсүндөгү, антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы окуучулардын дене тарбиялык даярдыктарынын өсүшү, Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча окуучулардын жалпы билим берүү даярдыгынын өзгөрүшү жана алардын ден соолугунун абалы, мугалимдердин материалдарды талдоонун жана жалпылоонун жыйынтыгында, окуучулар тарабынан калтырган күндөрдүн жана сабактардын саны боюнча олуттуу өзгөрүүлөр тастыкталган.

Ошентип, эксперименттик изилдөөнүн натыйжалары аныкталган.

КОРУТУНДУ

Жалпы билим берүүчү мектептердин 3-4-класстын окуучуларынын дене тарбиясынын даярдыгынын деңгээлин жогорулатуу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр алар тарабынан Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын ийгиликтүү тапшыруу үчүн кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын дене тарбия сабактарында кеңири колдонуусу алдын ала караштырылган максаттуу дене тарбиясынын негизинде коюлган милдеттери толугу менен ишке ашырууга жана кийинки жыйынтыктарды калыптандырууга мүмкүндүк берет:

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча талданган атайын педагогикалык адабияттар, аларды дене тарбия сабагында колдонуунун теориялык, практикалык негиздерин ачыктоо бул проблеманын актуалдуулугун көрсөттү.

Жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбия процессинде элдик кыймылдуу оюндарынын мааниси жөнүндө маалыматтардын жетишсиздиги аныкталып, ошону менен бирге кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын ар түрдүүлүгү, эл арасында таралышы мектеп окуучулары менен дене тарбиялык иштеринде аларды кеңири колдонуу боюнча реалдуу мүмкүнчүлүктөр бар экенин ачыкталды.

2. Жалпы билим берүүчү мектептердин орто класстарынын окуучулары менен кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуу, анын ролун жана ордун эске алуу менен атайын талдоо аларды системалаштырууга мүмкүнчүлүк берди.

Изилдөөнүн жүрүшүндө элдик кыймылдуу оюндарды системалаштыруу негизги үч багыт боюнча жүргүзүлдү:

1. Негизги дене бой сапатарынын өнүгүшүнө тийгизген таасири.
2. Кыймыл аракет көндүмдөрүн жана ыктарын калыптандыруусу.
3. Мектептеги дене тарбиянын окуу программасынын иш жүзүндөгү бөлүгүнө, негизги аныкталган кыймыл аракет түрлөрүнө дал келүүсү.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды системалаштыруу жеңил атлетика, волейбол, баскетбол боюнча жалпы билим берүү мектептериндеги милдеттүү программалык материалдар менен оптималдуу айкалыштруусун табууга мүмкүндүк берди. Эксперименталдык иштин жүрүшүндө 42 кыргыз элдик оюндар тандалып алынып дене тарбия сабактардын окуу процессинде колдонулду.

Ошону менен бирге 3-4-класстын окуучулардын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу окуучулардын дене бойлорунун өсүшүнө, дене даярдыгына бир кыйла эффективдүү таасир кылаары байкалды. Эксперименттик 3-4-класстын окуучуларынын дене бойлорунун өсүшүнө айрыкча, бойдун өсүшүнүн, дем алганда жана дем чыгарганда көкүрөктүн айланасын, өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчтөрү, текшерүүчү класстагы окуучулардын көрсөткүчтөрүнө салыштырмалуу жогору чегинде экени ($P < 0,05$, $t = 1,97 - 6,28$), ошол эле учурда, оң жана сол колдун манжаларынын күчүн көрсөткүчтөрүндө эки топтун тең окуучуларында көңүлгө аларлык айырма жок экени аныкталды.

Эксперименттик класстагы окуучулардын дене даярдык көрсөткүчтөрү (60 м. чуркоо, узундукка секирүү, бийиктикке секирүү турникке тартынуу, теннис тобун ыргытуу) боюнча да текшерүүчү класстын окуучуларына салыштырмалуу статистикалык жактан анык болгон артыкчылыктар көрүнүп турат.

Жүргүзүлгөн изилдөөлөр элдик кыймылдуу оюндарын атайын уюштуруп, системалуу колдонуу окуучулардын дене бою жагынан өнүүгүүлөрүнүн жана дене даярдыктарынын деңгээлине гана эмес, алардын жалпы билим берүү, окуу процессине кылган мамилелерине дагы натыйжалуу таасирин тийгизээри далилденди.

3. Атайын уюштурулган педагогикалык эксперименттин материалы дене тарбия боюнча мектептин окуу программасын өздөштүрүүдө дене тарбиянын аталган каражаттары катары кыргыз элдик кыймылдуу оюндары

реалдуу таасирин бере тургандыгы белгиленди. Алар толук кандуу билимге жана тарбияга ээ болууга, Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткарууга окуучулардын ийгиликтүү даярдануусу үчүн объективдүү өбөлгөлөрдү түзөт. Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын эксперименттик класста балдар – 67,0 % , кыздар – 62,30%, ал эми текшерүүчү класста балдар – 38-30 %, кыздар – 34, 40% эле ($P > 0, 05$) жакшы тапшырганга жетишкени байкалды.

Демек Кыргыз Республикасынын мектеп окуучуларынын дене тарбия даярдыгынын талаптарын аткарууга даярдоо процессинде 3-4-класстын окуучуларынын ден тарбиясына кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын киргизүү, алардын мүмкүнчүлүктөрүн жана даярдыктарын бир топ жогорулатаары далилденди.

Алынган конкреттүү көрсөткүчтөр биздин оюбуз боюнча дене тарбия мугалимдери жана окуучулар үчүн илимий жактан белгиленген, методикалык мааниси бар бир катар методикалык сунуштарды калыптандырууга мүмкүндүк берет.

Эксперименталдык класстар менен иштөөдө биз тараптан алынган илимий иштин жыйынтыктары, жалпы дене тарбиялык иште алар менен элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу зарылчылыгына ишендиришет. Окуучуларга педагогикалык таасир этүүлөрдүн ыкмаларынын жыйынтыктарын тандап алуу, мазмунун жакшыртуу, өзгөртүү менен, практикалык колдонуунун эрежелери жана шарттарын коррекциялоо аларды жалпы билим берүүчү мектептердин дене тарбия боюнча программасына негиздүү сунуштоо киргизүү үчүн реалдуу мүмкүнчүлүктөрдү түзөт.

ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР

1. Биз тараптан иштелип чыккан ыкмаларды колдонууга сарпталган убакыттын жалпы көлөмү окуу жылынын ичинде 20-25% бөлүү сунушталат.

2. Элдик кыймылдуу оюндарды тандоо кийинки сабактардын милдеттерине толугу менен дал келиши керек, дене боюнун өнүгүү деңгээлине максаттуу таасир этүү, кеңейтүү жана бар болгон кыймылдуу тажрыйбаны мындан ары жакшыртуу, окуучулардын жалпы билим берүүчү, тарбиялоочу даярдыгын көтөрүү, ошондой эле алардын ден соолугун чыңдоо керек.

3. Элдик кыймылдуу оюндар жана жалпы кабыл алган дене тарбиясына тарбиялоо ыкмаларынын гармониялуу бирдигин аныктоо үчүн, алардын биринчисине сабактардын бардык бөлүктөрүндө өзүнүн ордун бөлүп берүү керек, даярдоодон баштап жыйынтыктоого чейин, өтүп жаткан сабактарды жана аларды аткаруу талаптарын эске алуу абзел. Аткарып жаткан оюн тапшырмаларынын өзгөчөлүктөрүнө эң эле мүнөздүү талаптар окуучулар менен бирге иштөө этабына дал келиши керек.

4. Алдынкы дене тарбия сапатынын эффективдүүлүгүн эске алуу менен элдик кыймылдуу оюндарды тандоого өзгөчө көңүлдү бөлүү керек. 8-9 жаш куракта ылдамдыктын жана шамдагайлыктын өрчүүсүнө артыкчылыкты бериш керек, кыймылдардын ылдам аткаруусуна, алардын тактыгына, шайкештигине, координациясына көңүл буруу; күчтүн өрчүүсүнө карата иштөөдө булчуңдун чымыркануусунун деңгээлинин көбөйүүсүнө, анын кыймылдын ар түрдүү фазаларында өзгөрүүсүнө, реактивдүү жана сырткы күчтөрдүн иш кошулуусуна; чыдамкайлыкты өрчүтүү тапшырманы аткаруусунун узактыгына, аэробдук жана анаэробдук өндүрүмдүүлүгүн айкалыштарын, катышуучулардын жөндөмдүүлүктөрүн, кыймылдуу оюндун жүрүшүндөгү иш жөндөмдүүлүгүнүн мүмкүнчүлүктөрүнө жараша ж.б. у.с. Кыймыл-аракеттерди аткаруу ыкмаларын колдонууда сабактардын

багыттына, мазмунуна дал келген педагогикалык милдеттеринин өзгөчөлүктөрүн сөзсүз эске алуусу керек.

5. Элдик кыймылдуу оюндарды колдонууда сабактардын жалпы жана мотордук жыштыгын жөнгө салууну зарылчылыгын унутпоо керек. Мындай жөнгө салуунун мааниси аткарылгын иштин көлөмдүн көбөйүшү аткарылып жаткан иштин интенсивдүүлүгү күчөшүнө жол бербөө, соз ыкмасынын ар түрдүү формаларын, кайрылуулардын жардамы менен окуучуларга маалыматты берүү жана көрсөтмөлөрдү, эс алууну колдонуу жана окуучуларды уюшкандык менен кайра тизилүү тууралу кошумча билимди да камсыздоо керек.

КОЛДОНУЛГАН ДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ

1. Абдуллаев, М.Т. Ак чөлмөк [Текст] / М.Т. Абдуллаев, Т.Т. Иманалиев. – Бишкек: КГАФКиС, 2014. – 156 б.
2. Абдуллаев, М.Т. Командно-спортивная игра «Ордо» [Текст] / М.Т. Абдуллаев // Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 261-312.
3. Абрамзон, С.М. Киргизы и их этногенетические и историко-культурные связи [Текст] / С.М. Абрамзон. – Л.: Наука, 1972. – 360 с.
4. Абузьяров, Р.А. Физическое воспитание детей в дореволюционной Киргизии [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Р.А. Абузаров – Казань, 1986. – 22 с.
5. Адамбеков, К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся [Текст]: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / К.И. Адамбеков. – Алматы, 1995. – 44 с.
6. Айзаков, А.Д. Внедрение Президентских тестов физической подготовленности как форма организации физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / А.Д. Айзаков // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – №3. – С. 87-89.
7. Айтмамбетов, Д. Культура киргизского народа второй половины XIX начале XX века [Текст] / Д. Айтмамбетов – Фрунзе: Илим, 1967. – 305 с.
8. Алимханов, Е.А. Большой спорт и народные игры / Е.А. Алимханов // Спорт и здоровье человека. – Бишкек: Технология, 1999. – С. 60-61.
9. Алимханов, Е.А. Теоретические и педагогические основы казахских национальных видов спорта и игр [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Алимханов. – Алматы, 2010. – 44 с.
10. Акматов, Ч. Дене тарбия сабагында өткөрүлүүчү кыргыздын улуттук кыймыл-аракет оюндары [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / Ч. Акматов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 88-91.

11. Алимжанова, Г. Д. Формирование ЗОЖ в условиях гуманизации образовательного процесса [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г. Д. Алимжанова. – Алматы, 2004. – 51 с.
12. Айзаков, А. Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Айзаков. – Алматы, 2010. – 25 с.
13. Айзман, Р. И. Медико-социальные и психологические аспекты формирования здоровья [Текст] / Р. И. Айзман // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): сб. науч. тр. – Липецк, 1996. – С. 97-103.
14. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст] / Ш. А. Амонашвили. – М.: Просвещение, 1990. – 560 с..
15. Анаркулов, Б.Х. Педагогические условия использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст]: материалы научно-практической конференции // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры / Б.Х. Анаркулов, У.Ж. Калилов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 21-25.
16. Антонов, Ю. Е. Основные положения программы «Здоровый школьник» [Текст]: сб. науч. тр. / Ю. Е. Антонов, Е. Ю. Иванова. – М.: Обруч, 1996. - №1. – С. 17-23.
17. Атамбаева, Р. М. Стандарты физического развития детей школьного возраста (7-17 лет) г. Бишкек: методическое пособие / Р. М. Атамбаева, Э. Н. Мингазова, А. Т. Эрбаев. – Москва-Казань: Изд. НИИ Общественного здоровья им. Н. А. Семашко. Изд. Академии наук РТ. Издание 2-е, переработанное. - 2017. – 64 с.
18. Анаркулов, Р.П. Физическое воспитание кочевников [Текст] / Р.П. Анаркулов // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – №3. – С.11-15.

19. Анаркулов, Х.Ф. Исследование влияния специальных педагогических воздействий на основе нормативов комплекса ГТО с учащимися 4-8 классов киргизской общеобразовательной школы [Текст]: материалы республиканской научной конференции / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – С. 72-73.
20. Анаркулов, Х.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания школьников на основе использования подвижных игр и учета региональных факторов (на примере Киргизской ССР) [Текст]: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – 22 с.
21. Анаркулов, Х.Ф. Применение национальных видов физических упражнений на уроках физкультуры [Текст]: сборник методических материалов КГИФК/ Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1978. – Ч. 1. – С. 145-148.
22. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость умственного воспитания в занятиях физической культурой [Текст] / Х.Ф. Анаркулов: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 30-летию КГИФК. – Фрунзе, 1985. – С. 244-246.
23. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость трудового воспитания занимающихся физической культурой [Текст]: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 30-летию КГИФК / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1985. – С. 246-274.
24. Анаркулов, Х.Ф. Кыргыз эл кыймылдуу оюндары [Текст] / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1991. – 197 с.
25. Анаркулов, Х.Ф. Опыт половозрастной классификации киргизских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Народный спорт и массовая физическая культура: сборник научных статей КазГИФК. – Алматы, 1993. – С. 45-50.
26. Анаркулов, Х.Ф. Классификация киргизских народных подвижных игр, физических упражнений: общие подходы, состав и характер движений,

действий [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Народный спорт и массовая физическая культура: сборник статей КазГИФК. – Алматы, 1993. – С. 51-56.

27. Анаркулов, Х.Ф. Исконные традиционные народные игры кыргызов [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Элдик педагогика жана мугалимдерди даярдоонун проблемалары. – Бишкек: КГПИ им. И.Арабаева, 1993. – С.49-50.

28. Анаркулов, Х.Ф. Использование педагогических возможностей Кыргызской народной физической культуры на современном этапе [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы образования и воспитания учащейся молодежи. – Бишкек: КГИФК, 1995. – Выпуск 3. – С. 131-137.

29. Анаркулов, Х.Ф. Состав содержание кыргызских народных подвижных игр [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки в Кыргызстане: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 40-летию КГИФК. – Бишкек: КГИФК, 1995. – С. 94-95.

30. Анаркулов, Х.Ф. Половозрастная характеристика кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки в Кыргызстане: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 40-летию КГИФК. – Бишкек: КГИФК, 1995. – С. 96-97.

31. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения как явление национальной культуры и этнопедагогике [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 3-6.

32. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения как средство воспитания двигательных качеств [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 9-14.

33. Анаркулов, Х.Ф. Этнопедагогические особенности кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы развития Кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 14-17.
34. Анаркулов, Х.Ф. Влияние кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений на уровень развития физических качеств [Текст] / Х.Ф.Анаркулов // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 24-29.
35. Анаркулов, Х.Ф. Наиболее характерные методы физического воспитания в кыргызской народной педагогике [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Организация и методика физической культуры. – Алматы, 1997. – С. 103-106.
36. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызская народная педагогика об основах физического воспитания [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Спорт – посол мира и феномен XXI века. – Алматы, 1997. – С. 17-22.
37. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения как средство здорового образа жизни молодежи [Текст] Анаркулов: материалы Международной научной конференции / Х.Ф. Анаркулов, Р.П. Анаркулов. –Алматы, 1998. – С. 6-7.
38. Анаркулов, Х.Ф. Оздоровление населения Кыргызской Республики путем народной педагогики [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Проблемы оздоровления человека и общества. – Алматы, 1998. – С. 6-8.
39. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость использования кыргызских народных игр и физических упражнений в формировании здорового образа жизни [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Формирование здорового образа жизни. – Алматы, 1999. – С. 7-11.
40. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные танцы как явление национальной культуры и этнопедагогики [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Эл агартуу. – Бишкек, 1999. – №7-8. – С. 41-45.

41. Анаркулов, Х.Ф. Пути обновления и дальнейшего совершенствования занятий по физической культуре в Кыргызстане [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Проблемы образования и науки: материалы 2-ой научно-практической конференции. – Нарын, 2001. – С. 258-263.
41. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие [Текст] / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 297 с.
43. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения: учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 205 с.
44. Анаркулов, Х.Ф. Пути возрождения кыргызской народной физической культуры [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 7-14.
45. Анаркулов, Х.Ф. Социально-педагогические аспекты национальной физической культуры [Текст]: учебник // Кыргызская Национальная физическая культура / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2008. – С. 36-37.
46. Анаркулов, Х.Ф. Методические аспекты кыргызской народной физической культуры [Текст]: сборник научно-методических материалов по теории и методике физической культуры / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек, 2008. – С. 82-87.
47. Асанов, Б.Ж. Национальная физическая культура: состояние и перспективы развития [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / Б.Ж. Асанов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 15-20.
48. Арыкова, Ч.Н. Влияние кыргызских народных подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность школьников 10-12 лет [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной

- физической культуры: материалы научной конференции / Ч.Н. Арыкова. – Бишкек, 2005. – С. 26-32.
50. Ашмарин, А.Б. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / А.Б. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
53. Бальсевич, В. К. Физическая активность как феномен кинезиологического потенциала человека [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М.: Сова, 2013. - №1 (16). – С. 172-177.
54. Бекбоев, И. Б. Инсанга багыттап окутуу технологиясынын теориялык жана практикалык маселелери [Текст] / И. Б. Бекбоев. – Бишкек: Бийиктик, 2011. – 384 б.
55. Бекбоев, И. Б. Азыркы сабакты даярдап өткөрүүнүн технологиясы [Текст] / И. Б. Бекбоев, А. Алимбеков. – Бишкек: Бийиктик, 2011. – 192 б.
56. Байман, Ф.Е. Киргизская национальная спортивная борьба «куреш» как средство физического воспитания молодежи [Текст]: автореф. дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ф.Е. Байман – Фрунзе, 1972. – 22 с.
57. Бобовская, Т.Н. К вопросу применения народных физических упражнений и игр на уроках физической культуры киргизских школ [Текст // Труды КГИФК] / Т.Н. Бобовская. – Фрунзе: Мектеп, 1965. – С. 10-14.
58. Борисова, В. В., Панфилов, О. П., Шестакова, Т. А. Поликультурное образование бакалавров физического воспитания с учётом внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий // Известия ТулГУ. Физическая культура.Спорт. - 2015. - № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polikulturnoe-obrazovanie-bakalavrov-fizicheskogo-vospitaniya-suchyotom-vnedreniya-innovatsionnyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh> (дата обращения: 15.03.2021).
59. Будур, Н., Панкеев, И. Русские игры для всех возрастов. – М.: Терра: Книжный куб, 2009. – 376 с.

60. Геллер, В.М. Праздник подвижных игр (для школьников) [Текст] / В.М. Геллер // Физическая культура в школе. – М, 1986. – №3. – С. 55-58.
61. Даниярова, Н. Н. Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, студентов и школьников: учебно-методическое пособие [Текст] / Н. Н. Даниярова. – Бишкек: КГАФКС, 2020. – 36 с.
62. Дускаева, Н. С. Формирование интереса к ФК у детей младшего школьного возраста [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. С. Дускаева. – Алматы, 2001. – 158 с.
63. Дюшеева, Н. К. Результаты обучения: сущность, содержание и методика описания [Текст] / Н. К. Дюшеева // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2014. - № 2. – С. 39-46.
64. Дооронов, У.С. История кыргызских народных игр и состязаний [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / У.С. Дооронов. –Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 33-35
65. ГОС школьного общего образования Кыргызской Республики. Постановление Кабинета Министров КР от 22 июля 2022 года № 393. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cbd.minjust.gov.kg/159382/edition/1292362/ru>
66. Закон КР «Об образовании» от 14 апреля 2023 года № 90 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cbd.minjust.gov.kg/4-3336/edition/1249243/ru>
67. Зайцева, Е. А., Нуждин, А. В. Реализация поликультурного компонента в планировании содержания урочной и внеурочной деятельности обучающихся // Поволжский педагогический вестник. - 2019. - № 1 (21). – С. 81–86.
68. Зайцева, Е. А., Нуждин, А. В., Коновальцева, Н. В. Актуальные вопросы развития поликультурного образования в Самарском регионе: Учебно-

методическое пособие для работников системы образования. – Самара: СИПКРО, 2019. – 248 с.

69. Зюрин, Э. А. Исследования результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской федерации [Текст] / Э. А. Зюрин, Н. В. Масагина, В. А. Куренцов, Е. Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – М., 2017.- № 5. – С. 43-47..

70. Илебаев, А.К. О традиционных играх кыргызского народа [Текст]: материалы научной конференции // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры / А.К. Илебаев. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 36-45.

71. Иманбердиев, З. Кыргыз элинин фольклордук чыгармаларында улуттук дене тарбиянын элементтерин чагылдырышы [Текст] / З. Иманбердиев // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2013. – №1. – С. 32-35.

72. Исмаилов А.О. Влияние кыргызских народных танцев на воспитание нравственных, волевых и физических качеств занимающихся [Текст]: сборник научных статей // Проблемы физической культуры, образования и науки / А.О. Исмаилов. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 104-107.

73. Исмаилов А.О. Педагогические основы освоения кыргызских народных танцев [Текст]: сборник научных статей // Проблемы физической культуры, образования и науки / А.О. Исмаилов. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 136-139.

74. Касмалиева, А. С. Дене тарбия сабагын пландоо жана окутуу ыкмалары: окуу куралы / А. С. Касмалиева, М. К. Саралаев, Дж. О. Абдырахманова. – Бишкек: Арип-Пресс, 2022. – 151 б.

75. Касмалиева, А.С. Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүнүн жаштарды эстетикалык жактан тарбиялоодо колдонушу [Текст] / А.С. Касмалиева // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 120-122.

76. Касмалиева, А. С. Кыргыздардын салттуу оюндары жана улуттук спортунун түрлөрү - дене маданияты адистеринин педагогикалык чеберчилигин калыптандыруунун каражаты [Текст] / А. С. Касмалиева, К. Ч. Джанузаков // Вестник ФК и спорта. – Бишкек, 2015. – №1 (12). – С.136-140. <http://ksarcs.kg/nauka/zhurnal/>
77. Качмазов, Т. А. Педагогические условия профилактики девиантного поведения подростков в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. А. Качмазов. – М., 2007. – С. 24.
78. Кибардина, Л. П. Личностно-ориентированное обучение и его особенности: инновационные технологии обучения в школе. Информационно-методические материалы [Текст] / Л. П. Кибардина. – Бишкек, 2007. – С. 11-15.
79. Какеев, А.Ч. Улуттук ордо оюну – байыркы кыргыз мамлекетинин үлгүсү [Текст] / Какеев А.Ч. // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 116-119.
80. Канатбаева, Р.А. Президентские тесты Республики Казахстан – основы повышения двигательной активности и формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] / Р.А. Канатбаева // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – № 3. – С. 263-264.
81. Кашматова, Ж. А. Экспериментальное обоснование формирования готовности студентов специальности: учитель начальных классов к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Ж. А. Кашматова // Эл агартуу. – Бишкек, 2013. – №9-10. – С. 54-55.
82. Кийизбаев, М.С. Методические особенности проведения урока по тогуз корголу [Текст] / М.С. Кийизбаев // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 46-53.

83. Ким, В.Л. Определение, предмет и содержание понятия национальная физическая культура [Текст] / В.Л. Ким, К.У. Мамбеталиев // Кыргызская национальная физическая культура. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 10-14.
84. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/2 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
85. Концепция воспитания школьников и учащейся молодежи Кыргызской Республики до 2020 года (Приказ МОН КР от 22 июля 2014 года № 545/1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.kgma.kg/pdf/KONCEPCIYa_Strategiya_razvitiya_obrazovaniya_KR_tdo_2020.pdf86.
86. Кудрявцев, В.В. Средства, методы и организации подготовки школьников к выполнению норм 1 ступени комплекса ГТО в режиме продленного дня [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Кудрявцев. – М., 1980. – 23 с.
87. Коротков И.М. Подвижные игры в школе [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. –188 с.
88. Кочкорова Ф. А. Физическое развитие школьников, проживающих в южных регионах Кыргызской Республики: одномоментное исследование [Текст] / Ф. А. Кочкорова, Р. М. Атамбаева, Г. С. Китарова // Педиатрическая фармакология. – Бишкек, 2018. - № 15 (4). – С. 310-317.
89. Кочкорова, Ф. А. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ северных регионов Кыргызской Республики [Электронный ресурс]./ Ф. А. Кочкорова, О. Т. Касымов // Современные проблемы науки и образования. – Бишкек, 2020. - № 3. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/>.
90. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал ФК и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. - № 6. – С. 24-26.

91. Лебедева, В.М. Двигательная активность и здоровье младших школьников [Текст] / В.М. Лебедева // Спорт в современном обществе: материалы Всемирного научного конгресса. – М., 1978. – С. 262-265.
92. Лебедев, Н.Т. Динамика ежедневной двигательной активности учащихся 1-3 классов и показатели физической подготовленности [Текст] / Н.Т. Лебедев. – Минск, 1977. – С. 32-34.
93. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений [Текст] / П.Ф. Лесгафт – М.: Л.: Физкультура и спорт, 1951. – Т.2. – С. 380-384.
94. Лобанов, С.Г. Исследование физической подготовленности школьников 14-16 лет (к обоснованию второй ступени комплекса ГТО) [Текст]: автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / С.Г. Лобанов. – М., 1982. –22 с.
95. Любомирский, Л.В. Управление движениями у детей и подростков [Текст] / Л.В. Любомирский. – М.: Педагогика, 1984. – 216 с.
96. Лях, В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / В.И. Лях. – М., 1976. – 22 с.
97. Мамбетов, З. Улуттук дене тарбияны өнүктүрүүдөгү негизги кадамдар [Текст] / З. Мамбетов // Эл агартуу. – Бишкек, 2013. – №9-10. – 24-27-бб.
98. Мамбеталиев, К.У. Современные аспекты здоровья сельских школьников, проживающих в горных условиях [Текст]: материалы Международной научной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / К.У. Мамбеталиев. – Бишкек, 2001. – С. 98.
99. Мамиев, Н. Б. Казахские народные подвижные игры и физические упражнения – эффективные средства школьной физической культуры [Текст] / Н.Б. Мамиев // Эл агартуу. – Бишкек, 2008. – №5-6. – С. 68-73.
100. Мамытов, А.М. Дене тарбия теориясы жана маданияты [Текст]: окуу куралы / А.М. Мамытов. – Бишкек, 2017. – 255 б.

101. Мамытов, А.М. Инструментарий оценивания образовательных достижений и физической подготовленности учащихся начальных классов на уроках физической культуры [Текст] / А.М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев // Известия КАО. – Бишкек, 2011. – №4. – С. 3-11.
102. Мамытов А.М. Программа по ФВ учащихся средних общеобразовательных учебных заведений [Текст] / Мамытов А.М., Мамбеталиев К.У. Абдырахманов А.А. – Бишкек: ТАС, 2004 – 64с.
103. Мамытов, А. М. Кыргыз Республикасынын билим берүү системасын модернизациялоонун концептуалдык негиздери [Текст]: III-Илимий симпозиумдун илим. эмгек. жыйнагы / А. М. Мамытов // Билим берүүнүн философиясы жана технологиясы. – Бишкек, 2010. - 4-10 б.
104. Мирончук, Б.А. Игра – зачет по комплексу ГТО [Текст] / Б.А. Мирончук // Физическая культура в школе. – М., 1984. – №6. – С. 38-41.
105. Мойдунов, Т.М. Мектеп дене тарбиясын өнүктүрүүдөгү проблемалар [Текст] / Т.М.Мойдунов, Ж. Капаров, К. Ажибаев // Вестник Жалал-Абадского государственного университета: Специальный выпуск. – Жалал-Абад, 2005. – №2. – С. 22-33.
106. Молдалиев, Э.К. Влияние древних и современных традиций, ритуалов и правил соревнований по народным играм на нравственное воспитание кыргызской молодежи [Текст]: сборник научных статей // Проблемы физической культуры, образования и науки / Э.К. Молдалиев. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 120-123.
107. Мамбетакунов, Э. М. Педагогика: окуу китеби [Текст] / Э. М. Мамбетакунов, Т. М. Сияев. – Бишкек, 2015. – 360 б.
108. Мусин, Ю.М. Неиссякаемый источник [Текст] / Ю.М. Мусин // Советский спорт. – М., 1972. – 13 сентября.
109. Мусин, Ю.М. Кыргызские народные игры [Текст] / Ю.М. Мусин, З.Б. Бектенов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1978. – 72 с.

110. Неробоев, В.Н. Необходимая форма внеклассной работы (массовые игры и развлечения) [Текст] / В.Н. Неробоев // Физическая культура в школе. – М., 1983. – №6. – С. 41-44.
111. Неробоев, В.Н. Исследование эффективности игровых форм массовой работы в физическом воспитании школьников 1-10 классов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / В.Н. Неробоев. – Л., 1984. – 22 с.
112. Неробоев, В.Н. Варианты известных подвижных игр [Текст] / В.Н. Неробоев // Физическая культура в школе. – М., 1988. – №3. – С. 25-29.
113. Нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики. Приказ ГАДМФКС при Правительстве КР №1-Н от 21.12.2018 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cbd.minjust.gov.kg/200134/edition/817013/ru>.
114. Омурзаков, Д.О. Кыргызские национальные виды спорта и народные игры [Текст] / Д.О. Омурзаков, М.К Саралаев. – Фрунзе: Кыргызстан, 1981. – 113 с.
115. Омурзаков, Д.О. Кыргызские народные игры [Текст] / Д.О. Омурзаков, Ю.М. Мусин. – Фрунзе: Кыргызстан, 1972. – 67 с.
116. Пономарев, Н.И. Национальное и интернациональное в спорте [Текст] / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. – №3. – С. 36-38.
117. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека [Текст] / Н.И. Пономарев. – Алматы: Мерей, 1996. – 308 с.
118. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 годы. (Постановление Правительства Кыргызской Республики от 4 мая 2021 года № 200) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158227>
119. Программа для общеобразовательных школ: физическая культура / составители А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек, 1997. – 72 с.

120. Программа по физическому воспитанию учащихся начальных классов общеобразовательных школ Кыргызской Республики / составители А.М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев, Е.П. Судоргин. – Бишкек, 2004. – 18 с.
121. Сабралиева, Т.М. Показатели сердечно-сосудистой системы школьников 3–14 лет (низкогорья и среднегорья) [Текст]: материалы Международной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / Т.М. Сабралиева. – Бишкек: КГИФК, 2001. – С. 102-105.
122. Сагындыков, Е. Казахские народные игры [Текст] / Е. Сагындыков. – Алма-Ата: Рауан, 1991. – 80 с.
123. Саипбаев, С.М. Идеи воспитания подрастающего поколения в киргизской народной педагогике [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.М. Саипбаев. – Фрунзе, 1979. – 22 с.
124. Саламов, Р. Исследования воспитания качества быстроты у учащихся IV классов с использованием игрового метода [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Саламов. – М., 1975. – 21 с.
125. Саралаев, М.К. История физической культуры [Текст] / М.К. Саралаев. – Бишкек: Мектеп, 1997. – 115 с.
126. Саралаев, М.К. Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүнү азыркы күндөгү проблемалары [Текст] / М.К. Саралаев // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры (15-16 октября 2005 г.). – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 134-138.
127. Саралаев, М.К. Краткий исторический очерк становления и функционирования национальной физической культуры в условиях нового времени и современности [Текст] / М.К. Саралаев // Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 13-19.

128. Симаков, Н.Г. Общественные функции киргизских народных развлечений в конце XIX начале XX вв. [Текст] / Н.Г. Симаков. – Л.: Наука, 1989. – 286 с.
129. Стратегия развития образования в Кыргызской Республике на 2012-2020 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://erasmusplus.kg/wp-content/uploads/>
130. Таникеев, М.Т. Процессы взаимовлияния и взаимообогащения в физической культуре [Текст] / М.Т. Таникеев // Очерки истории спорта в Казахстане. –Алма–Ата: КазГИФК, 1980. –75 с.
131. Таникеев, М.Т. От байги, до олимпиады [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алма-Ата: Казахстан, 1986. –187 с.
132. Таникеев, М.Т. Мир народного спорта [Текст] / М.Т. Таникеев. –Алматы: Адабият, 1997. –215 с.
133. Таникеев, М.Т. Теория и практика взаимовлияния и взаимообогащения и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.01; 13.00.04 / М.Т. Таникеев. – Алматы, 1998. – 48 с.
134. Тиленчиев, Ю.Р. Кыргызские народные подвижные игры и их потенциал [Текст] / Ю.Р. Тиленчиев // Вестник КГЮА. – Бишкек, 2014. – №3. – С. 71-73.
135. Токтогулов, С. Т. Оптимизация учебной нагрузки школьников путем введения профильной дифференциации [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Т. Токтогулов. – Бишкек, 2001. – С. 24.
136. Турусбеков, Б.Т. Функциональные резервы системы кровообращения и дыхания у детей с различным уровнем физического развития [Текст] // Проблемы физической культуры, образования и науки / Б.Т. Турусбеков, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 182-185.
137. Токсонбаев, Р. Н. К вопросу о необходимости подготовки будущих учителей к реализации новых подходов в преподавании и обучении [Текст] /

- Р. Н. Токсонбаев, К. С. Ахметкаримова, Р. Ш. Абитаева, А. К. Умирбекова // Вестник науки и образования. – Бишкек, 2018. – №15 (51). – С. 65-74.
138. Торочкова, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Академия, 2016. – 396 с.
139. Узакбаев, И.С. Изучения эффективности использования кыргызских народных танцев и танцевальных движений в школьной практике [Текст] // Теория и методика физической культуры / И.С. Узакбаев. – Алматы, 2002. – №2. – С. 153-156.
140. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство повышения разносторонней подготовленности, занимающихся физической культурой [Текст] // Теория и методика физической культуры / И.С. Узакбаев. – Алматы, 2002. – №2. – С. 106-108.
141. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство физического воспитания учащихся общеобразовательной школы [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С. Узакбаев. – Ташкент, 2004. – 22 с.
142. Умурбекова, Т.А. Кыргызский народный фольклор о физическом воспитании дошкольников [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А. Умурбекова. – Бишкек, 2012. – 24 с.
143. Унтаев, Х.К. Педагогика национальной физической культуры казахского народа [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Х.К. Унтаев. – Алматы, 2010. – 26 с.
144. Усманходжаев, Т.С. Народные игры и пути их использования в физическом воспитании детей [Текст]: материалы научной конференции / Т.С. Усманходжаев. – Бухара, 1990. – С. 37-41.
145. Усманходжаев, Т.С. 1001 узбекских народных игр [Текст] / Т.С. Усманходжаев. – Ташкент: Укитувчи, 2000. – 287 с.

146. Указ Президента Кыргызской Республики С. Жапарова от 29 января 2021 года УП № 1 «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/430336>
147. Уколов, А. В. Интегративная методика формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Уколов. – М., 2013. – 23 с.
148. Фатеенков, М. М. Физическая культура как средство воспитания духовно-нравственной личности [Электронный ресурс] / М. М. Фатеенков, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, И. В. Ребро, Д. А. Мустафина // Международный журнал экспериментального образования. – М., 2014. - № 7-2. – С. 86-87. - Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5588>
149. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П.Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
150. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, Б.С., Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
151. Хрипкова, А.Г. Проблемы возрастной физиологии [Текст] / А.Г. Хрипкова // Физическая культура в школе. – М., 1978. – №1. – С. 10-14.
152. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников [Текст] / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1978. – 215 с.
153. Чередниченко, Н.К. Развивать национальные виды спорта [Текст] / Н.К. Чередниченко // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – №8. – С. 42-43.
154. Чернин, Е.С. ГТО и здоровье [Текст] / Е.С. Чернин. – М.: Медицина, 1976. – 24 с.
155. Шарабакин, Н.И. Теория и методика физической культуры [Текст] / Н.И. Шарабакин, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек: Шам, 1997. – 315 с.

156. Шарабакин, Н.И. Школьная физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова. – Бишкек: КГИФК, 2004. – 192 с.
157. Шылманов, П.Ш. Подвижные игры в решении задачи подготовки учащихся сельских школ по комплексу ГТО [Текст] / П.Ш. Шылманов: труды молодых ученых ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1978. – С. 12-14.
158. Шылманов, П.Ш. Кара-Калпакские подвижные игры в школе [Текст] / П.Ш. Шылманов, О.В Корсеев. – Нукус: НГУ, 1978. – 75 с.
159. Яркова, И. А. Применение национальных подвижных игр на уроках физической культуры – URL: <https://globuss24.ru/doc/primenenie-natsionalno-regionalynogo-komponenta-na-urokah-fizicheskoy-kulyturi-v-srednem-i-starshemshkolynom-vozroste> (дата обращения: 17.05.2021).