

konferencii, posvjashhennoj k III Vsemirnym igrām kočevnikov // Vestnik fizicheskoj kul'tury i sporta. – Bishkek, 2018. – №3. – S.112-114.

6. Ermenova B.O. Nacional'nye igrы kak sredstvo formirovanija cennostnogo otnoshenija k zdorovomu obrazu zhizni (National outdoor games as a means of formation of value attitude to a healthy lifestyle) // European Research: Innovation in Science, Education and Technology // European research № 8 (19) / Sb. st. po mat.: HIX Mezhd. nauch.-prakt. konf. (United Kingdom, London, 28-29 August 2016). – S. 77-79

7. Imangaliev A.S. Razvitie pedagogicheskoi valeologii v sisteme ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury starsheklassnikov: dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.01; 13.00.04 / A.S. Imangaliev. – Almaty, 1999. – 338 s.

8. Kul'nazarov A.K. Prezidentskie testy – sistema fizicheskogo vospitaniya naselenija Respubliki Kazahstan / A.K. Kul'nazarov // Prezidentskie testy: formirovanie zdorovogo obraza zhizni obshhestva sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta: sbornik nauchnyh statej. – Almaty: KazAST, 1999. – S. 136-138.

9. Kylyshev E.A. Social'no-pedagogicheskie osnovy formirovanija zdorovogo obraza zhizni uchashhejsja molodezhi / E.A. Kylyshev // Aktual'nye problemy teorii i praktiki tradicionnoj fizicheskoj kul'tury i nacional'nyh vidov sporta: materialy Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, posvjashhennoj III Vsemirnym igrām kočevnikov // Vestnik fizicheskoj kul'tury i sporta. – Bishkek, 2018. – №3. – S. 31-35.

10. Waite S. Teaching and learning outside the classroom: personal values, alternative pedagogies and standards. Education 2011, 313(391), 65-82. <https://doi.org/10.1080/03004270903206141>

11. Babanskij Ju.K. Pedagogika: uchebnik / Ju.K. Babanskij. – M.: Pedagogika, 1986. – 486 s.

12. Robinson L., Palmer K., & Meehan S. Doseresponse relationship: The effect of motor skill intervention duration on motor performance. Journal of Motor Learning and Development 2017, 5(2), 280-290. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0004>

FTAXP: 77.03.05

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.004>

Е.Е. ОСПА НКУЛОВ^{1*}

¹ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогика университеті, Алматы қ., Қазақстан

*e-mail: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЖАЛПЫ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ РӨЛІ

Аңдатпа

Бұл мақалада жалпы даму жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене дамуының негізгі құралы ретінде қарастырылады. Жалпы даму жаттығулары бағдарламаларының құрылымдық және әдістемелік өзгерістері арқылы дене шынықтыру сабақтарының сапасын арттыруға ерекше назар аударылады.

Жалпы даму жаттығулары дене шынықтыру жүйесінде маңызды орын алады және баланың дұрыс өсуінде, дамуында және денсаулығын қалыптастыруда шешуші рөл атқарады.

Бұл жаттығулар денені нығайтудың және бастауыш сынып оқушыларының дене дайындығын арттырудың тиімді құралы ретінде сипатталады. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі жан-жақты дене даму мен денсаулықты нығайтуға бағытталған білім беру мақсаттарын, міндеттерін, әдістерін, құралдарын және ұйымдастырушылық формаларын қамтитын кешенді жүйе ретінде қарастырылады.

Жалпы даму жаттығуларының қалыптасқан классификациясы негізінде жаттығулардың құрылымдық кешені жасалды. Зерттеу сонымен қатар жаттығулар жиынтығын орындау үшін ұсынылған жүктеме нормалары мен параметрлерін қарастырады.

Түйін сөздер: жалпы даму жаттығулары, жаттығулар кешені, әдіс-тәсілдер, бастауыш сынып оқушылары, жалпы даму жаттығулар жіктелімі.

ОСПАНКУЛОВ Е.Е.^{1}*

¹ *Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан*

**e-mail: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz*

РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В данной статье общеразвивающие упражнения рассматриваются как основной инструмент физического развития младших школьников. Особое внимание уделяется повышению качества занятий физической культурой посредством структурных и методических изменений программ общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения занимают важное место в системе физической подготовки и играют решающую роль в правильном росте, развитии и формировании здоровья ребенка.

Эти упражнения характеризуются как эффективное средство укрепления организма и повышения физической подготовленности младших школьников. Система физического воспитания в начальной школе рассматривается как комплексная система, включающая образовательные цели, задачи, методы, средства и организационные формы, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

На основе сложившейся классификации общеразвивающих упражнений разработан структурный комплекс упражнений. В исследовании также рассматриваются рекомендуемые нормы и параметры нагрузки для выполнения комплекса упражнений.

Ключевые слова: общие развивающие упражнения, комплекс упражнений, методы, учащиеся начальных классов, классификация общеразвивающих упражнений.

OSPANKULOV E.Y.^{1}*

¹ *Abai Kazakh national pedagogical university, Almaty, Kazakhstan*

**e-mail: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz*

THE ROLE OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES IN THE FORMATION OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Abstract

In this article, general development exercises are considered as the main tool for the physical development of younger schoolchildren. Special attention is paid to improving the quality of physical education through structural and methodological changes in the programs of general developmental exercises.

General developmental exercises occupy an important place in the system of physical training and play a crucial role in the proper growth, development and formation of a child's health.

These exercises are characterized as an effective means of strengthening the body and increasing the physical fitness of younger schoolchildren. The system of physical education in primary schools is considered as an integrated system, including educational goals, objectives, methods, means and organizational forms aimed at comprehensive physical development and health promotion.

Based on the established classification of general developmental exercises, a structural set of exercises has been developed. The study also examines the recommended norms and load parameters for performing a set of exercises.

Keywords: general developmental exercises, a set of exercises, methods, primary school students, classification of general developmental exercises.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының болашағы тәуелді адамдар-бүгінгі бастауыш сынып оқушылары. Сондықтан олардың дене тәрбиесін жетілдірудің негізгі мақсаты денсаулықты басты құндылық ретінде бағалайтын, оны қалай сақтау керектігін және тиімді пайдалануды білетін жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыру болып табылады.

Ең маңызды міндеттердің бірі-оқушылардың басынан бастап өз денсаулығы үшін жауапкершілікті өз мойнына алуын, олардың дене және психикалық қасиеттерінің үйлесімді дамуына негіз болатын тұрақты мотивациялар мен қажеттіліктерді қалыптастыруын қамтамасыз ету. Бұл ретте оқу және еңбек қызметін тиімді ұйымдастыру, белсенді демалысты жоспарлау және салауатты өмір салтын қалыптастыру кезінде дене шынықтыру құралдарын шығармашылықпен пайдалану қабілетін дамыту басым бағыт ретінде қарастырылады.

Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың «Ұлы даланың жеті қыры» бағдарламалық мақаласында баяндалған тұжырымдар біздің зерттеуіміздің теориялық және әдіснамалық негіздерінің бірі болып табылады. Бұл жұмыста тарихи процестер көбінесе жеке адамдар арқылы қоғамдық санада қабылданатындығы баса айтылады. Көптеген халықтар өздерінің бірегейлігін ұлттық мақтаныш пен символдық капитал ретінде көрсететін ұлы тұлғаларын бағалайды.

Мақалада әлемдік өркениет тарихында өз мемлекеттерінің халықаралық беделін арттыруда ерекше із қалдырған Тутанхамон, Конфуций, Александр Македонский, Уильям Шекспир, Иоганн Вольфганг фон Гете, Александр Пушкин және Джордж Вашингтон сияқты тұлғалардың рөлі қарастырылады.

Сондай-ақ, Ұлы Дала өркениеті әл-Фараби, Қожа Ахмет Ясауи, Күлтегін, Бейбарыс, әл-Тәуке, Абылай хан, Кенесары хан, Абай Құнанбаев сияқты көптеген ұлы адамдарды дүниеге әкелгені атап өтілді. Осыған байланысты мақалада тарихи тұлғалардың есімдерін мәңгі қалдыру, сондай-ақ «Ұлы дала адамдары» ғылыми-көпшілік сериясын жүйелі түрде басып шығару және танымал ету мақсатында ашық аспан астында «ұлы даланың ұлы есімдері» білім беру энциклопедиялық паркін құру қажеттілігі ұсынылады [1].

Ежелгі уақытта қазіргі Қазақстанның аумағын мекендеген ата-бабаларымыз материалдық және рухани мәдениеттің жоғары үлгілерін қалыптастырып қана қоймай, дене тәрбиесі мәдениетіне де ерекше назар аударған. Зерттеуші Б. М. Досқараевтың айтуынша, сол дәуірлерде дене шынықтырудың жүйелі қалыптасуы саналы, шындалған ұрпақты тәрбиелеудің негізгі негіздерінің бірі ретінде қарастырылды. Ғалым бұл пікірді тарихи және когнитивті талдау арқылы егжей-тегжейлі негіздейді.

Дене тәрбиесімен байланысты түркі халықтарының дәстүрлері туралы мәліметтер ежелгі тарихи деректерде кеңінен көрініс тапқан. Атап айтқанда, Геродоттың еңбектері, Ұлы Жібек жолы туралы тарихи жазбалар, Әбу Әли ибн Сина, Әлішер Науаи, Махмұт Қашқари, Иосиф Баласағұни және Әбу Райхан Бирунидің еңбектері түркі халықтарының өмірін, мәдениеті мен білім беру дәстүрлерін сипаттайды. Бұл деректер дене тәрбиесі халықтың өмірінде маңызды орын алатындығын көрсетеді [2].

Материалдар мен әдістер. Оқушының жеке басын қалыптастыру-бұл үздіксіз жүретін, терең мазмұн мен жүйелі жұмысты қажет ететін күрделі процесс. Тұлға ретінде даму үшін баланың табиғи энергиясын дұрыс бағытқа бағыттайтын тиімді білім беру жүйесі қажет. Осы тұрғыдан алғанда, дене тәрбиесі мен дене шынықтыру минуттарының, соның ішінде жалпы даму жаттығуларының рөлі ерекше маңызға ие.

Аталған мәселеге байланысты Петр Лесгафттың ғылыми тұжырымдары маңызды теориялық негіз бола алады. Ғалымның пікірінше, дене жаттығуларын саналы және жүйелі түрде орындау арқылы адам өзінің дене және рухани мәнін үйлесімді дамытуға мүмкіндік алады. Мұндай нәтижеге жету үшін адам өз денесінің мүмкіндіктерін терең түсініп, оны ақыл-ой арқылы басқару деңгейіне көтеруі керек.

П.Ф. Лесгафт адамның психикалық және дене энергиясының әлеуеті орасан зор екенін баса айта отырып, бүгінде адамзат өзінің мүмкіндіктерінің белгілі бір бөлігін ғана пайдаланады және

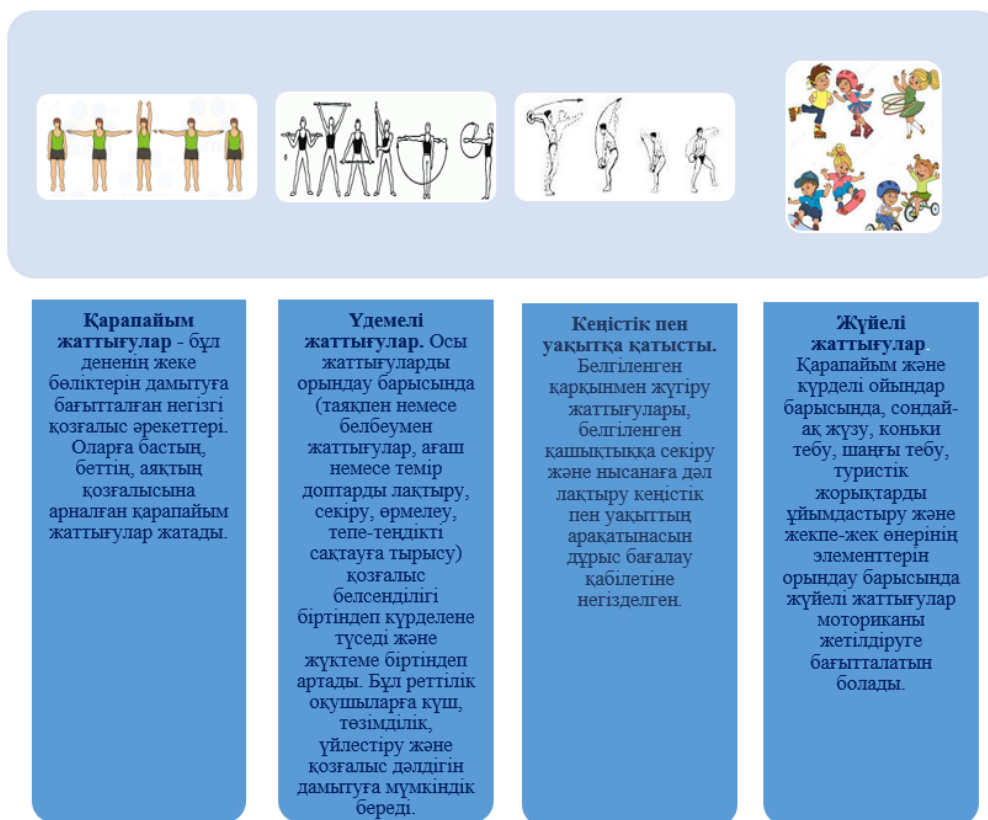
толық көлемде емес деп санайды. Бұл көзқарас дене тәрбиесі тек дене дамуға ғана емес, сонымен бірге тұлғаның жан-жақты жетілуіне де ықпал ететіндігін дәлелдейді. Осыған байланысты Петр Лесгафт өз еңбектерінде жаттығу жүйесін дәстүрлі мағынада «дене тәрбиесі» ұғымымен шектемеді, бірақ оны «денені басқару туралы білім» деп санады деп айтуға негіз бар. Ғалымның айтуынша, «ақыл-ой тәрбиесі мен дене шынықтыру қатар және үйлесімді түрде жүргізілуі керек. Егер мұндай бірлік сақталмаса, дене белсенділіксіз қалған кейбір органдардың қалыпты дамуы бұзылуы мүмкін» [3], бұл дене мен сана арасындағы тығыз байланысты көрсетеді. Бұл пікір дене тәрбиесі жеке тұлғаның жан - жақты дамуына ықпал ететін күрделі процесс екенін дәлелдейді.

Зерттеу мақсаты: Дене тәрбиесі жүйесіндегі жалпы даму жаттығуларының маңыздылығын анықтаңыз және олардың ағзаның қалыпты дамуы мен жетілуіндегі рөлін ғылыми негіздеңіз. Сонымен қатар, бұл жаттығулар бастауыш сынып оқушыларының денесін қатайтудың тиімді құралы екенін дәлелдеу. Бастауыш мектептегі дене шынықтыру жүйесінің оқушылардың денсаулығын нығайтуға және олардың жан-жақты дене дамуын қамтамасыз етуге бағытталған мақсаттардың, міндеттердің, әдістердің және ұйымдастыру нысандарының бірыңғай жүйесі екенін анықтау да зерттеудің негізгі міндеттерінің бірі болып табылады.

Зерттеу әдістері: Зерттеу барысында тарихи дереккөздер мен ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдау жасалды. Сонымен қатар, ресми нормативтік құжаттар зерттелді, отандық және шетелдік ғалымдардың ғылыми көзқарастары салыстырылды.

Нәтижелер. Петр Лесгафт дене тәрбиесінің мазмұнын, соның ішінде жаттығулар мен ашық ойындардың құрылымын ғылыми негіздеуге ерекше назар аударды. Ол дене жаттығуларды тек моторлық белсенділік ретінде ғана емес, сонымен қатар тұлғаның танымдық және білім беру дамуына ықпал ететін құрал ретінде қарастырды.

Ғалымның тұжырымдамасына сәйкес дене тәрбиесіне қатысты жаттығулар төрт негізгі топқа бөлінеді. Бұл жіктеу жүйесі төмендегі диаграммада көрсетілген. 1-суретте П.Ф. Лесгафт ұсынған дене шынықтыру жаттығуларының топтамасы көрсетілген.



Сурет 1 – Дене тәрбиесі жаттығуларының жіктемесі (П.Ф.Лесгафт)

Мағжан Жұмабаевтың 1922 жылы 15 қыркүйекте Қызылжарда жазылған «Педагогика» еңбегі жалпы дене тәрбиесі мен бала тәрбиесінің теориялық негіздерін анықтаудағы аса маңызды еңбек болып саналады [3]. Автор бұл шығарманы жазу тек уақыттың қажеттілігінен ғана емес, сонымен қатар оқытушыларға арналған қысқа мерзімді курстарда оқыған дәрістерінің жүйеленген нұсқасынан туындағанын атап көрсетеді.

Мағжан Жұмабаев өз кітабын дайындау тәжірибесі туралы айтып берді: «бұл кітап 2-3 жыл бұрын оқытушыларға арналған қысқаша курс аясында оқылған дәрістер негізінде құрастырылды... Кітапты орыс тіліндегі бір кітаптың тікелей аудармасы деп атауға болмайды. Мен ғалым-педагогтардың пікірлерін таңдауға тырыстым. Мүмкіндігінше мен қазақ қанына жабысуға тырыстым», - деп жазады ол. Бұл пікір шығарманың ұлттық педагогикаға бейімделген ғылыми еңбектің бір түрі екенін көрсетеді.

Ғалым білім беруді төрт салаға бөледі – дене тәрбиесі, ақыл-ой тәрбиесі, сұлулық тәрбиесі және мінез-құлық тәрбиесі. Оның дене тәрбиесін бірінші орынға қоюы кездейсоқ емес. Кітаптың кіріспе бөлімінде автор дені сау, шындалған ұрпақты қалыптастыру бүкіл тәрбиенің негізі екенін атап көрсетеді. Осылайша, дене тәрбиесі тұлғаның жан-жақты дамуының бастапқы нүктесі болып табылатын негізгі фактор болып табылады.

Мағжан Жұмабаев адамның табиғатын сипаттай отырып, адамның әлемге әлсіз, қорғансыз күйде келетіндігін атап көрсетеді. Ол адамның өсуі мен дамуы баяу және ұзақ процесс екенін көрсетеді, мысалы, жануарлардың ұрпақтары туылған сәттен бастап өздігінен қозғалады және өмірге бейім болады. Осы ерекшелікке байланысты адамның денесі мен жанын дұрыс қалыптастыру үшін жүйелі білім беру қажеттілігі негізделеді.

Ғалымның дене тәрбиесіне ерекше назар аударуы оның білім беруді жіктеу жүйесінде айқын көрінеді. «Педагогика - бұл адамның денесі мен жанын дұрыс тәрбиелеу жолдарын іздейтін пән» деген тұжырым дене мен рухтың бірлік ретінде қарастырылатындығын көрсетеді. Сонымен қатар, «адамды дұрыс тәрбиелеу үшін оның денесі мен жанын ескеретін басқа пәндермен таныс болу керек» деген пікір білімнің жан-жақты, пәнаралық болуы керек дегенді білдіреді.

М.Жұмабаев өзінің «Педагогика» еңбегінде дене тәрбиесінің ғылыми негіздерін түсіндіреді және денеге қатысты пәндерді нақты жіктейді. Атап айтқанда:

- Анатомия - адам денесінің құрылымын зерттейтін ғылым;
- Физиология - бұл организмнің тіршілік әрекеті мен қызметін түсіндіретін бөлім;
- Гигиена - денсаулықты сақтау және нығайту принциптерін қарастыратын тәртіп;
- Гимнастика - бұл денені жаттықтыруға бағытталған қозғалыс әрекеттерін зерттейтін ғылым

[3].

Бұл жіктеу М. Жұмабаевтың адам дамуы үшін дене тәрбиесінің іргелі маңыздылығын терең түсінгендігін көрсетеді. Ол дене денсаулықты тұлғаның толық қалыптасуының негізгі алғышарты ретінде қарастырды.

Бастауыш мектеп жағдайында дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде жалпы даму жаттығуларын қолдану мәселесі бірқатар ғалымдардың еңбектерінде егжей-тегжейлі қарастырылған. Атап айтқанда, Е. Уакбаев, С. Тойжанов, А. Құлназаров, Т. Ш. Қуанышов, А. Ж. Сисенбердиев, К.И. Адамбеков, К.А. Атаев, М.Б. Сапарбаев, Е. Тлеулов, Т. Базартеги және басқа да зерттеушілердің ғылыми еңбектері теориялық және әдіснамалық базаны қалыптастыруда маңызды тірек болып табылады [4].

Дене шынықтыру жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын нығайту үшін кешенді функцияны орындайды. Атап айтқанда, олар сүйек жүйесінің дұрыс жетілуіне және катаюына ықпал етеді, омыртқаның тікелей қалыптасуын қамтамасыз етеді, аяқ сүйектерінің дамуына әсер етеді, буындардағы сіңір-байлам аппаратын нығайтады. Сонымен қатар, жаттығу үйлесімді дене бітімін дамытуға, өсуді реттеуге және сүйек массасын физиологиялық қалыпты ұстауға мүмкіндік береді.

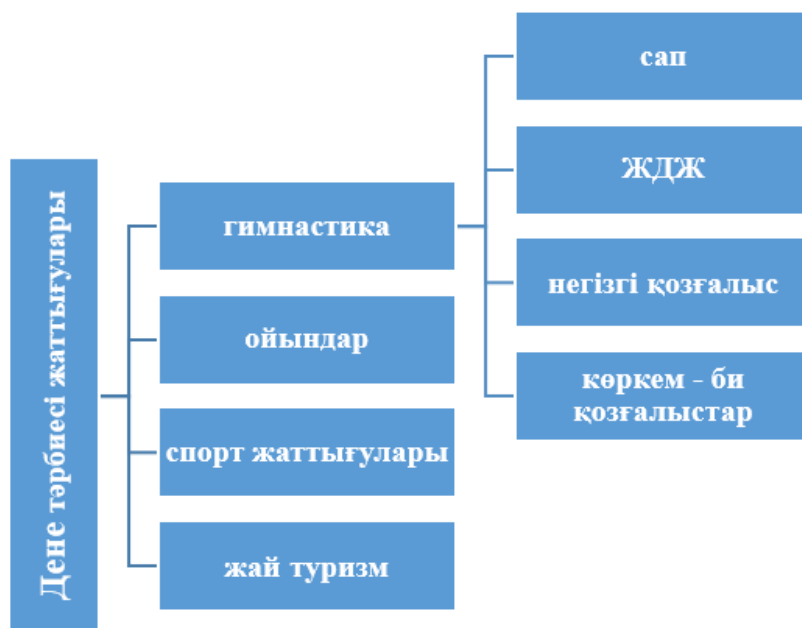
Сонымен қатар, жаттығу бұлшықет жүйесінің барлық топтарының үйлесімді дамуына ықпал етеді. Атап айтқанда, бет, арқа, іш, аяқ, иық белдеуі, қолдар мен саусақтар, табан, мойын бұл-

шықеттерімен қатар, ол ішкі органдардың, соның ішінде жүрек пен қан тамырларының функцияларын нығайтуға әсер етеді. Әсіресе нашар дамыған буындардың жұмысына қатысатын бұлшықеттердің жиырылу қабілетін жақсарту маңызды.

Тұрақты жаттығулар жүрек-қантaмыр жүйесінің тиімді жұмыс істеуіне жағдай жасайды: жүрекке уақтылы және жеткілікті қан ағымын қамтамасыз етеді, жүрек бұлшықетінің жиырылу қабілетін арттырады және дененің кенеттен өзгерген жүктемеге бейімделуін тездетеді. Сонымен қатар, тұрақты дене белсенділік тыныс алу жүйесінің жұмысын жақсартады, кеуде қуысының қозғалғыштығын арттырады, терең және ритaқты тыныс алуға мүмкіндік береді. Бұл процесс ауаны үнемді пайдалануға, мұрын арқылы дұрыс тыныс алу дағдыларын қалыптастыруға және тыныс алу маағын тұрақтандыруға ықпал етеді.

Жалпы, адам денсаулығы дененің барлық жүйелерінің үйлесімді жұмысымен анықталады. Осы тұрғыдан алғанда, жаттығу денсаулықты нығайтудың сенімді негізі болып табылады. Оларды өз бетінше және саналы түрде орындау мүмкіндігі балалардағы ішкі ағзалардың қалыпты жұмыс істеуін, сондай-ақ сезім анализаторларының тұрақты және тиімді жұмысын қамтамасыз етеді.

Дене жаттығуларының классикалық классификациясы тарихи қалыптасқан дене шынықтыру жүйесінің негізгі құралдарын қамтиды. 2-суретте жалпы дене жаттығуларының жіктелуі көрсетілген.



Сурет 2 – Дене тәрбиесі жаттығуларының жіктелуі

Талқылау. Жоғарыда аталған жаттығулардың әрқайсысы өзінің мазмұндық және әдістемелік ерекшеліктерімен сипатталады және балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес маңызды функцияны орындайды. Жаттығудың әр түрі өзінің ішкі құрылымына сәйкес әрі қарай жіктеледі және нақты мақсаттар мен міндеттерге байланысты сараланады. Зерттеу тақырыбынан асып кетпеу үшін біз жалпы даму жаттығуларының сипаты мен функционалдық маңыздылығын қарастыруға назар аударамыз.

Ғылыми еңбектерде жалпы даму жаттығулары баланың денесін нығайтатын және оның үйлесімді дамуына негіз болатын арнайы ұйымдастырылған қозғалыс әрекеттері ретінде анықталады. Бұл жаттығулар үлкен бұлшықет топтарының, атап айтқанда, иық белдеуінің, беттің, аяқтың және қозғалмалы буындардың дамуына оң әсер етеді. Сонымен қатар, бұл бұлшықет күшін арттыруға және икемділікті арттыруға мүмкіндік береді, бұлшықеттерге белгілі бір жүктеме деңгейін тудырады, оларды кезек-кезек жиырады және босаңсытады.

Жалпы дамытушы жаттығуларды жүйелі пайдалану кезінде дене тәрбиесінің негізгі міндеттері жүзеге асырылады. Атап айтқанда, оқушылардың денесін дұрыс және әсем қалыптастыру, жүйке жүйесінің қызметін жақсарту, тірек-қимыл аппаратының беріктігін қамтамасыз ету, сондай-ақ қан айналымының, тыныс алудың және метаболизм процестерінің тиімділігін арттыру міндеттері шешілетін болады.

Жалпы даму жаттығулары-бұл омыртқаның, кеуде қуысының, қолдар мен аяқтардың дұрыс қалыптасуына және дене қалпын түзетуге тиімді ықпал ететін құрал. Бұл жаттығулар тірек-қимыл аппаратының үйлесімді дамуын қамтамасыз етеді және беттің әсем қалыптасуына жағдай жасайды. Қорытындылай келе, жалпы даму жаттығулары дененің функционалдығын арттырады және оның физиологиялық әлеуетін нығайтады.

Әсіресе бастауыш сынып оқушыларының үйлесімді дене дамуына жаяу, жүгіру, секіру, заттармен және онсыз орындалатын жаттығулар үлкен әсер етеді. Бұл қозғалыс әрекеттері баланың төзімділігін, ептілігін, жылдамдық пен күш қасиеттерін дамытуға бағытталған.

Л.А. Смирнова, П.П. Букинская, И.П. Залетаев, П.К. Петров, В.Н. Крутиков, В.И. Лях, К.Ж. Холодов, В.А. Кузнецов және мектеп жағдайында жалпы дамыту жаттығуларын (ЖДЖ) қолдану ерекшеліктерін зерттеген басқа ғалымдар ЖДЖ сипатына, мазмұнына, маңыздылығына және әдіснамалық ерекшеліктеріне жан-жақты талдау жүргізді. Олардың еңбектерінде жалпы даму жаттығуларының қазіргі педагогикалық, психологиялық және физиологиялық талаптарға сәйкестігі ғылыми негізделген.

Л.А. Смирнова жалпы дамытушы жаттығулардың (ЖДЖ) негізгі құндылығын оларды орындаудың қарапайымдылығымен байланыстырады. Ғалымның айтуынша, бұл жаттығуларды орындау үшін күрделі немесе арнайы жабдық қажет емес, жүктемені мөлшерлеу және оны кезең-кезеңімен көбейту әдістемелік тұрғыдан оңай. Жеңіл жаттығулардан күрделі қозғалыстарға біртіндеп ауысу мүмкіндігі бастауыш мектеп жасындағы балалар үшін ең қолайлы етеді.

Жалпы даму жаттығуларының кешендерін үнемі орындау барысында бастауыш сынып оқушыларының денесінде тоқырау процестері байқалмайды, бұлшықет тіндерінде қан айналымы белсенділеді. Сонымен қатар, майды жағу бұлшықеттер мен сіңірлердің созылуын арттыруға, дене температурасының тұрақтылығын сақтауға көмектеседі. Тұрақты жаттығулар жүрек-қан тамырлары, тыныс алу жүйелері мен ішкі ағзалардың тиімді жұмысына оң әсер етеді [5].

П.П. Букинская жалпы даму жаттығулары оқушылардың қозғалыс жүйесін жетілдірумен шектелмейді деп санайды [6]. Олар сондай-ақ баланың психикалық қасиеттерінің дамуына оң әсер етеді. Әр жаттығуды орындау барысында студент өз әрекеттерін саналы түрде реттейді, қозғалысын алдын-ала жоспарлайды, уақыт пен кеңістіктің арақатынасын бағалайды және күтілетін нәтижені болжайды. Осылайша, баланың ойлау, шоғырлану және үйлестіру қабілетін жақсартуға ықпал етеді.

Жалпы даму жаттығуларының тиімділігі олардың бірқатар ерекшеліктерімен түсіндіріледі. Атап айтқанда:

- жаттығуды дәл мөлшерлеуге болады;
- оларды әртүрлі нұсқаларда қолдануға мүмкіндік береді;
- әртүрлі комбинацияларда біріктірілуі мүмкін.

Бұл икемділік қасиеті асқазан-ішек жүйесінің жұмысын мақсатты ұйымдастыруға жағдай жасайды. Нәтижесінде жеке бұлшықет топтарына немесе дененің нақты функционалды жүйелеріне бағытталған әсерді таңдамалы түрде қолдану мүмкіндігі пайда болады.

И.П. Залетаев гимнастикалық снарядтар мен басқа да қосымша жабдықтарды пайдалана отырып, жеке, жұпта орындалатынын баса айтып, жалпы дамыту жаттығуларын орындау нысандарына егжей-тегжейлі тоқталады [7]. Ғалым ЖДЖ сабақтары баланың дене шынықтыруын жақсартып қана қоймай, оның психикалық қасиеттерінің дамуына ықпал ететінін атап көрсетеді.

Қорытынды. Жалпы дамыту жаттығуларды орындау барысында оқушылар зейінін, қырағылығын және қозғалыстарды саналы түрде бақылау қабілетін дамытады.

П.К. Петровтың жұмысында жалпы даму жаттығулары белгілі бір топтарға жіктеледі, әр топтың функционалдық ерекшеліктері мен практикалық маңыздылығы талданады [8]. Ғалымның жіктелуіне сәйкес:

- Бірінші топтағы стендік пресс иық белдеуінің бұлшықеттерін дамытуға және нығайтуға бағытталған;
- екінші топтағы жаттығулар іштің және аяқтың бұлшық еттерін нығайтуға арналған;
- үшінші топтағы жаттығулар арқа бұлшықеттерін нығайтуға және омыртқаның икемділігін арттыруға бағытталған.

Ал В.Н. Крутиков жалпы дамытушы жаттығулардың ерекшеліктерін ескере отырып, арнайы жаттығулар жүйесін ұсынды және оны тиімді пайдаланудың әдістемелік тәсілдерін негіздеді [9]. Бұл тұжырымдар гдз педагогикалық тұрғыдан ғылыми негізделген, мақсатты түрде ұйымдастырылған жүйе екенін көрсетеді.

Жалпы даму жаттығуларына (ЖДЖ) берілген анықтамалардың әртүрлілігі осы жаттығулардың көп қырлы сипатын көрсетеді. Анықтамаларды салыстырмалы талдау олардың әрқайсысы ЖДЖ-ның белгілі бір аспектісін, яғни физиологиялық, педагогикалық немесе әдістемелік аспектіні ашуға бағытталғанын көрсетеді.

Мысалы, Т.И. Осокинаның пікірінше, «жалпы даму жаттығулары - бұл гимнастикада бүкіл бұлшықет жүйесінің үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін қолданылатын және жаттығуға қатысушының бүкіл денесіне кешенді әсер ететін қозғалыс әрекеттері» [10]. Бұл анықтама жасанды тыныс алудың денеге тұтас әсер ететінін және бұлшықеттердің біркелкі дамуына бағытталғанын анықтайды.

Жоғарыда қарастырылған ғылыми тұжырымдарға сүйене отырып, белгілі бір жүйеге сәйкес жалпы даму жаттығуларының жіктелуін модельдеуге болады. Зерттеу мазмұнына сәйкес, ұсынылған ЖДЖ классификациясы 3-суретте келтірілген.

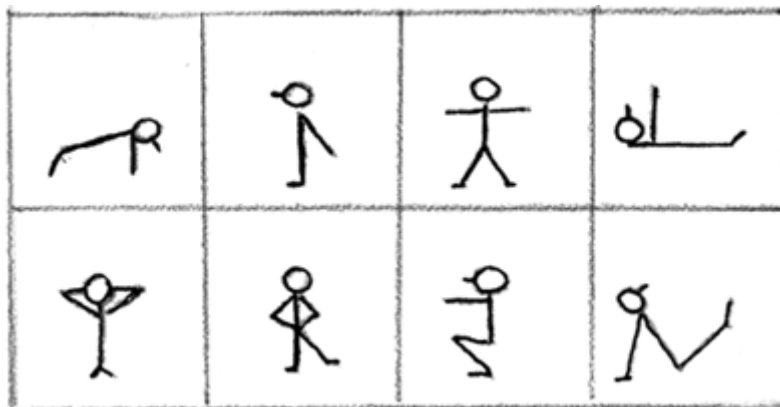


Сурет 3 – Жалпы дамыту жаттығуларының жіктелуі

Келесі кезеңде жалпы дамыту жаттығуларына байланысты терминологиялық мәселелер қарастырылады. Бұл бағытта профессор Е. Земсков жүйелеген ЖДЖ-ны сипаттайтын негізгі ұғымдар әдістемелік негіз ретінде алынды [11]. Бұл терминдер қазақ тіліне аударылып, мазмұны

бойынша бейімделді және оқытушылар мен студенттерге арналған практикалық және әдістемелік ұсыныстарға енгізілді.

Мәтіндік сипаттамада жоғарыда келтірілген жалпы даму жаттығуларының құрылымдық-схемалық моделі 4-суретте көрсетілген.



Сурет 4 – Жалпы дамыту жаттығуларының сұлбасы

Жалпы дамыту жаттығуларының негізгі терминдерге мыналар жатады: *тұру позасы, қолдар мен аяқтардың бастапқы позициясы және олармен орындалатын негізгі қозғалыстар; еңкейу, магистральды бұру, толық биіктікте жүру, жартылай еңкейу, алға еңкейу, отыру* сияқты қозғалыс элементтері. Бұл терминдер жаттығуларды дұрыс түсінуге, оларды нақты орындауға және дұрыс әдістемелік ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Жалпы дамыту жаттығуларының жіктелуіне сәйкес арнайы жаттығулар жиынтығы жасалады. Мұндай кешендерді құру және оларды орындау барысында әдістемелік талаптарды сақтау басты шарт болып табылады. Сонымен қатар, ұсынылған жаттығулардағы жүктеме көлемін әр түрлі тәсілдермен, қатысушылардың жасына және физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес түзету маңызды.

Осы мақала аясында қойылған мақсаттарға қол жеткізілді: бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінде тиімді құрал ретінде жалпы даму жаттығуларының мәні мен табиғатына ғылыми талдау жүргізілді. Абай Құнанбайұлының «ақыл-ойыңды және жүрегіңді өзгеріссіз сақта, сонда сен елге толасың» деген сөзі жан-жақты тұлғалық дамудың маңыздылығын айқындайды. Бүгінгі бастауыш сынып оқушысы-қоғамның толыққанды мүшесі, оның қолында ертеңгі елдің тізгіні бар. Олардың білімді, мықты, дені сау азаматтар ретінде қалыптасуында дене шынықтыру сабақтарын, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларын өз бетінше орындау дағдыларын қалыптастыру ерекше рөл атқарады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Назарбаев Н. А. (2018, 21 қараша). Ұлы даланың жеті қыры [ұлы даланың жеті қыры]. Егемен Қазақстан. https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news/press_conferences/memleket-basshysynyn-uly-dalanyn-zheti-kyry-makalasy
2. Жамирова У. (2017). Жүсiп Баласағұнның «Құтты бiлiк» дастанындағы халық педагогикасы [Юсуф Баласағұнның «Құтадғу бiлiгiндегi» халықтық педагогика негiздерi] (кандидаттық диссертацияның рефераты). Тараз мемлекеттік университетi.
3. Жұмабаев М. (1992). Педагогика. Ана тiлi. <https://k.twirpx.link/file/3490884>
4. Адамбеков К. И. (1995). Оқушылар дене тәрбиесiнiң негiздерi (докторлық диссертация). Алматы. <https://www.vdu.lt/cris/bitstreams/30e7c08e-c1f3-447b-aa1d-480327268ebd/download>
5. E. Ospankulov, A. Zhumabayeva, S. Nishanbayeva, B. Ussen, A. Zhalel «The Effect of the Use of Digital Technologies in Physical Education Lessons on Students' Physical Education Cultures and

Attitudes towards the Lesson» *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 11(6), 1424-1442. <https://doi.org/10.46328/ijemst.3700>

6. Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях // *Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. – М., 1990. – 328 с.* https://core.ac.uk/download/pdf/42061637.pdf?utm_source=chatgpt.com

7. Букинская П.П. (1991). Балабақшадағы жалпы дамыту сабақтары. Ағарту. <https://www.worldcat.org/>

8. Залетаев И. П. (2022). Жалпы дамыту жаттығулары: оқу құралы. Дене шынықтыру және спорт. elibrary.kz

9. Петров П. К. (1995). Мектептегі гимнастика сабақтарында жалпы дамыту жаттығулары. Удмурт университетінің баспасы. https://lib.udsu.ru/WorkBy/petrov/petrov.pdf?utm_source=chatgpt.com

10. Крутиков В. Н. (2007). Жалпы дамыту жаттығуларының кешені: әдістемелік ұсыныстар. Сықтықкар. <https://www.worldcat.org/>

11. Осокина Т. И. (1986). Балабақшадағы дене шынықтыру. Ағарту. https://bilimger.kz/175245/?utm_source

12. Земсков Е. (2008). Жалпы дамыту жаттығуларының практикалық терминологиясы. Мектептегі Спорт, (3). https://sc0009.bulandy.aqmoedu.kz/arc/attach/585/46091/Dene_shynykytyru_Metodika_Kaz_6_let.pdf.pdf?utm_source=chatgpt.com

13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // *Избранные труды / сост. И. Н.Решетень. – М.: ФУС, 1987. – 367 с.* <https://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rsl01004009000/rsl01004009512/rsl01004009512.pdf>

14. Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психофизиологиялық негіздері // «Қазақстанның ғылымы мен өмірі» халықаралық ғылыми журналы. – Алматы, 2020. - №6(2). – Б. 290.

15. A. Zhumabayeva., S. Nurgaliyeva., E. Ospankulov «The impact of folk games on primary school students» *Journal of Education and e-Learning Research* Vol. 10, No. 2, 125-131, 2023 ISSN(E) 2410-9991 / ISSN(P) 2518-0169 DOI: <https://doi.org/10.20448/jeelr.v10i2.4473> © 2023 by the authors; licensee Asian Online Journal Publishing Group

References:

1. Nazarbaev N. A. (2018, 21 qarasha). Uly dalanyń jeti qyry [uly dalanyń jeti qyry]. Egemen Qazaqstan. https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news/press_conferences/memleket-basshysynyn-uly-dalany-zheti-kyry-makalasy

2. Jamirova Ý. (2017). Júsip Balasaǵunnyń «Qutty bilik» dastanyndaǵy halyq pedagogikasy [Iýsýf Balasaǵunnyń «Qutadǵy biligindegi» halyqtaǵy pedagogika negizderi] (kandidattyq dissertatsiyanıń referaty). Taraz memlekettik ýniversiteti.

3. Jumabaev M. (1992). Pedagogika. Ana tili. <https://k.twirpx.link/file/3490884>

4. Adambekov K. I. (1995). Oqýshylar dene tárbiesiniń negizderi (doktorlyq dissertatsiua). Almaty. <https://www.vdu.lt/cris/bitstreams/30e7c08e-c1f3-447b-aa1d-480327268ebd/download>

5. E. Ospankulov, A. Zhumabayeva, S. Nishanbayeva, B. Ussen, A. Zhalel «The Effect of the Use of Digital Technologies in Physical Education Lessons on Students' Physical Education Cultures and Attitudes towards the Lesson» *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 11(6), 1424-1442. <https://doi.org/10.46328/ijemst.3700>

6. Lesgaft P.F. O prepodavanı estestvennyh nayk v srednih ýchebnyh zavedeniiah // *Izbrannye pedagogicheskie sochinenua / sost. I.N. Resheten. – M., 1990. – 328 s.* https://core.ac.uk/download/pdf/42061637.pdf?utm_source=chatgpt.com

7. Býknskaia P. P. (1991). Balabaqshadaǵy jalpy damytý sabaqtary. Aǵartý. <https://www.worldcat.org/>

8. Zaletaev I. P. (2022). *Jalpy damytý jattyǵylary: oqý quraly. Dene shynyqtyrý jáne sport.* elibrary.kz
9. Petrov P. K. (1995). *Mekteptegi gimnastika sabaqtarynda jalpy damytý jattyǵylary. Ýdmýrt ýniversitetiniń baspasy.* https://lib.udsu.ru/WorkBy/petrov/petrov.pdf?utm_source=chatgpt.com
10. Krýtikov V. N. (2007). *Jalpy damytý jattyǵylarynyń kesheni: ádistemelik usynystar.* Syktyvkar. <https://www.worldcat.org/>
11. Osokina T. I. (1986). *Balabaqshadaǵy dene shynyqtyrý. Aǵarty.* https://bilimger.kz/175245/?utm_source
12. Zemskov, E. (2008). *Jalpy damytý jattyǵylarynyń praktikalyq terminologuasy. Mekteptegi Sport,* (3). https://sc0009.bulandy.aqmoedu.kz/arc/attach/585/46091/Dene_shynyqtyru_Metodika_Kaz_6_let.pdf.pdf?utm_source=chatgpt.com
13. Lesgaft P.F. *Rýkovodstvo po fizicheskomý obrazovanıyú detei shkolnogo vozrasta // Izbrannye trýdy / sost. I. N.Resheten. – M.: FiC, 1987. – 367 s.* <https://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rsl01004009000/rsl01004009512/rsl01004009512.pdf>
14. Ospankúlov E.E., Keńesbaev S.M. *Jalpy damytý jattyǵylary arqyly bastayysh synyp oqýshylarynyń ózbetimen oryndaý daǵdylaryn damytýdyń psihofiziologualyq negizderi // «Qazaqstannyń ǵylymy men ómiri» halyqaralyq ǵylymı jýrnaly. – Almaty, 2020. - №6(2). – B. 290.*
15. A. Zhumabayeva., S. Nurgaliyeva., E. Ospankulov. «The impact of folk games on primary school students» *Journal of Education and e-Learning Research* Vol. 10, No. 2, 125-131, 2023 ISSN(E) 2410-9991 / ISSN(P) 2518-0169 DOI: <https://doi.org/10.20448/jeelr.v10i2.4473> © 2023 by the authors; licensee Asian Online Journal Publishing Group.

FTAXP 77.03.05

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.005>

Б.М. МЕНДАЛИЕВ^{1*}, А.А. ДЕМЕЖАН¹

¹ Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті,
Ақтау қ., Қазақстан

*e-mail: balgabay.mendaliyev@yu.edu.kz

МЕКТЕП ЖАҒДАЙЫНДА 7-9 ЖАСТАҒЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СПОРТТЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН КЕШЕНДІ ДИАГНОСТИКАЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Аңдатпа

Мақалада мектеп жағдайында дене шынықтыру сабақтары барысында 7-9 жастағы оқушылардың спорттық қабілеттерін (қозғалыс сапалары мен жарыс сипатындағы қозғалыс реакциясын) кешенді диагностикалауға арналған әдістеме ұсынылады. Зерттеу жұмысы 2024-2025 оқу жылында Ақтау қаласындағы екі жалпы білім беретін ұйым базаларында жүргізіліп, оған 1-3 сыныптарда білім алатын 272 ұл бала қатысты. Әдістеме екі кезенді қамтыды: I кезең жалпы дене дайындығын бағалауға арналған стандартталған тесттер кешені (30м жүгіру, 3x10 м қайтармалы жүгіру, 6 минуттық жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру, отырып алға еңкею, кермеде тартылу) және II кезең ұлттық ойындар негізіндегі қолданбалы қозғалыс тапсырмалары («Ботаны тартып алу», «Қарсыласқа жанасу»), олар қозғалыс қарсыласу жағдайында реакция жылдамдығын, үйлесімділікті және күштік мүмкіндіктерді бағалауға бағытталған. Алынған деректер жас және сыныптық топтар бойынша жүйеленіп, 1-сыныптан 3-сыныпқа дейін негізгі дене сапаларының оң динамикасы айқындалды, сондай-ақ ойындық сыныптардың іріктеуші диагностикалық әлеуеті (финалға өткен қатысушылар үлесінің төмендеуі) көрсетілді. Ұсынылған әдістеме өлшеу рәсімдерін стандарттауға, оқу уақытының шығынын оңтайландыруға және алынған нәтижелерді оқу жүктемесін педагогикалық тұрғыдан жоспарлау мен оқушылардың бастапқы спорттық бағдарын айқындауда қолдануға бағытталған.