

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION**

FTAХР 77.29.36

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.003>

Е.О. ЕРМЕНОВ^{1*}, **А.М. ТЕМИРЖАНОВ**², **М.М. АҚЧАБАРОВ**³, **А.К. АМРЕНОВА**⁴

¹ Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан,

^{2,3} Alikhan Bokeikhan University, Семей қ., Қазақстан,

⁴ Қазақ ұлттық спорт университеті, Астана қ., Қазақстан

*e-mail: yermenov84@mail.ru

**ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫҢ НЕГІЗІНДЕ
ОРТА СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ҚОЗҒАЛЫС
БЕЛСЕНДІЛІКТЕРІН АРТТЫРУ**

Аңдатпа

Мақалада жалпы білім беретін мектеп жағдайында орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін арттырудың теориялық-педагогикалық негіздерін зерттеу нәтижелері ұсынылып, заманауи білім беру және тәрбие беру ортасының ерекшеліктеріне бейімделген қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын пайдалану арқылы жүзеге асырылатын тиімді тәсілдер қарастырылған. Автор оқу-тәрбие үдерісінде орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін арттыруға ықпал ететін педагогикалық шарттарды қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын қолдану негізінде айқындаған. Сонымен қатар ұлттық ойындардың оқушылардың дене тәрбиесіне, тұлғалық дамуына және салауатты өмір салтын қалыптастыруына тигізетін тәрбиелік әрі дамытушылық әлеуеті жан-жақты сипатталған. Зерттеу барысында ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, сауалнама жүргізу, педагогикалық эксперимент ұйымдастыру, сондай-ақ алынған нәтижелерді математикалық өңдеу әдістері қолданылды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, арнайы іріктеліп, жүйеленген қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындары оқу-тәрбие үдерісінің тиімділігін арттырып қана қоймай, орта сынып оқушыларының қимыл-қозғалыс белсенділігін едәуір жоғарылатады. Сонымен қатар ұлттық ойындарды пайдалану оқушылардың дене дайындығының жақсаруына, денсаулығының нығаюына, дене бітімінің үйлесімді қалыптасуы мен дамуына, сондай-ақ негізгі қозғалыс дағдыларының жетілуіне оң әсер етеді.

Түйін сөздер: қимыл белсенділігі, орта сынып оқушылары, қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары, дене тәрбиесі, физикалық даму, қозғалыс дағдылары, дене мәдениеті, салауатты өмір салты.

ЕРМЕНОВ Е.О.^{1*}, ТЕМИРЖАНОВ А.М.², АКЧАБАРОВ М.М.³, АМРЕНОВА А.К.⁴

¹ *Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан,*

^{2,3} *Alikhan Bokeikhan University, г. Семей, Казахстан,*

⁴ *Казахский национальный университет спорта, г. Астана, Казахстан*

**e-mail: yermenov84@mail.ru*

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования теоретико-педагогических основ повышения двигательной активности учащихся средних классов в условиях общеобразовательной школы, а также подходы к решению данной задачи посредством использования казахских национальных подвижных игр, адаптированных к современным условиям образовательной и воспитательной среды. Автором определены педагогические условия повышения двигательной активности учащихся средних классов в учебно-воспитательном процессе на основе применения национальных подвижных игр казахского народа. Особое внимание уделено их воспитательному, оздоровительному и развивающему потенциалу в формировании личности школьников. В ходе исследования были использованы такие методы, как анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, а также методы математической обработки полученных данных. Результаты исследования показали, что специально отобранные и систематизированные национальные подвижные игры способствуют повышению эффективности образовательного и воспитательного процессов, а также значительно увеличивают уровень двигательной активности учащихся среднего школьного возраста. Кроме того, использование национальных игр казахского народа оказывает положительное влияние на физическое состояние школьников, способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию и совершенствованию их двигательных качеств.

Ключевые слова: двигательная активность, учащиеся средних классов, казахские национальные подвижные игры, физическое воспитание, физическое развитие, двигательные навыки, физическая культура, здоровый образ жизни.

YERMENOV Y.O.^{1*}, TEMIRZHANOV A.M.², AKCHABAROV M.M.³, AMRENOVA A.K.⁴

¹ *Academy of Physical Culture and Mass Sports, Astana, Kazakhstan,*

^{2,3} *Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan,*

⁴ *Kazakh National University of Sport, Astana, Kazakhstan*

**e-mail: yermenov84@mail.ru*

IMPROVING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN GRADES BASED ON THE USE OF FOLK OUTDOOR GAMES

Annotation

The article presents the results of a study on the theoretical and pedagogical foundations for enhancing the physical activity of middle school students in a general education school setting. It also examines approaches to addressing this issue through the use of traditional Kazakh national movement games adapted to the conditions of the modern educational and воспитательный environment. The author identifies the pedagogical conditions necessary for increasing the physical activity of middle school students within the educational process through the integration of traditional Kazakh national movement games. Particular attention is paid to their educational, health-promoting, and developmental potential in shaping students' personalities and fostering their overall development. The study employed

a range of research methods, including the analysis of scientific, methodological, and specialized literature, pedagogical observation, surveys, pedagogical experimentation, and mathematical processing of the collected data. The findings demonstrate that carefully selected and systematically organized traditional Kazakh movement games contribute significantly to improving the effectiveness of both educational and воспитательный processes, while also increasing the level of physical activity among middle school students. Furthermore, the use of national games has a positive impact on students' physical condition, promotes health enhancement, supports harmonious physical development, and improves their motor skills and physical fitness.

Keywords: physical activity, middle school students, Kazakh national movement games, physical education, physical development, motor skills, physical culture, healthy lifestyle.

Кіріспе. Беделді педагогтардың, психологтардың, әлеуметтанушылардың, дәрігерлердің және басқа да мамандардың пікірінше, бүгінгі күні білім беру жүйесінің алдында тұрған өзекті мәселелердің бірі – білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесі үдерісін ұйымдастыру деңгейінің жеткіліксіздігі болып табылады. Бұл мәселе оқушылардың денсаулық жағдайының төмендеуімен, қимыл-қозғалыс белсенділігінің азаюымен, дене дайындығы көрсеткіштерінің нашарлауымен және салауатты өмір салтына деген қызығушылықтың әлсіреуімен тығыз байланысты.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) мәліметтері бойынша, қазіргі заманғы өмір салтының басты ерекшеліктерінің бірі – дене белсенділігі деңгейінің айтарлықтай төмендеуі және ересектер мен балаларға бірдей тән жүйке-психикалық жүктемелердің артуы болып табылады. Ұлттық мониторинг нәтижелері оқушылар арасында қимыл-қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіз деңгейде екенін көрсетеді: қыз балалардың 80%-дан астамы, ал ұл балалардың 66%-ы төмен қимыл-қозғалыс белсенділігімен сипатталады. Бұл үрдіс өскелең ұрпақтың денсаулығына, дене дамуына және жалпы әл-ауқатына елеулі қауіп төндіреді. Осыған байланысты оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыруға бағытталған тиімді педагогикалық және ұйымдастырушылық шараларды әзірлеу мен енгізу өзекті мәселелердің бірі болып табылады [1].

Соңғы жылдары білім алушылардың оқу жүктемесінің артуы, ақпараттық технологиялардың қарқынды дамуы, бос уақыттың басым бөлігін компьютер, смартфон және басқа да цифрлық құрылғылар алдында өткізуі олардың қозғалыс белсенділігінің төмендеуіне алып келуде. Мұндай жағдай балалар мен жасөспірімдердің дене дамуына, денсаулығына және жалпы өмір сапасына кері әсерін тигізуде.

Сонымен қатар Қазақстан Республикасында халықтың дене дайындығы деңгейін бағалауға арналған Президенттік тест сынамаларының енгізілуіне қарамастан, олардың нәтижелері көптеген білім ашулырадың дене даярлығы талап етілетін деңгейге сәйкес келмейтіндігін көрсетеді [2, 3]. Бұл жағдай мектептегі дене тәрбиесі жүйесін жетілдірудің, оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың және дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін жоғарылатудың маңыздылығын айқындай түседі.

Дене белсенділігі, дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу адам денсаулығын сақтау мен нығайтудың, сондай-ақ салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды шарттарының бірі болып табылады. Осыған байланысты халықтың, әсіресе балалар мен жасөспірімдердің қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру мәселесі қазіргі педагогика мен денсаулық сақтау саласының өзекті міндеттерінің бірі ретінде қарастырылады. Қимыл-қозғалыс белсенділігі деп адамның күнделікті өмір сүру барысында жүзеге асыратын барлық қозғалыс әрекеттерінің жиынтығы түсініледі. Ол тірек-қимыл аппаратының қызметі арқылы жүзеге асырылып, тұлғаның дене дамуының, денсаулық жағдайының және дене дайындығы деңгейінің маңызды көрсеткіші болып табылады [4].

Қазақстандық ғалымдардың еңбектерінде ұлттық қозғалмалы ойындардың өскелең ұрпақтың дене тәрбиесі жүйесіндегі орны мен маңызы жан-жақты қарастырылған. Сонымен қатар, ұлттық

ойындарды оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың, дене қасиеттерін дамытудың және ұлттық құндылықтарды қалыптастырудың тиімді педагогикалық құралы ретінде бағалайды.

М.Т. Танекеев, Ж.М. Төлегенов, Б. Төтенаев, Е.С. Сағындықов, Х.Ф. Анарқұлов, Б.А. Тойлыбаев және т.б. [5, 6, 7] отандық ғалымдардың зерттеулерінде ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың өскелең ұрпақтың дене дамуына, дене дайындығына және адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуына ықпал ететіндігі ғылыми тұрғыдан дәлелденген. Ұлттық ойындарды халықтық педагогиканың маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырып, олардың тәрбиелік және дамытушылық әлеуетін ерекше атап көрсетеді. М.Т. Танекеев ұлттық спорт пен ойындарды дене тәрбиесінің ұлттық жүйесін қалыптастырудың негізі деп қарастырған, сонымен қатар, оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырумен қатар ұлттық сана мен патриоттық қасиеттерін және дене мәдениетін қалыптастырудағы рөлін негіздеген. Ал Ж.М. Төлегенов пен Е.С. Сағындықов өз еңбектерінде ұлттық ойындардың оқушылардың қозғалыс дағдыларын жетілдірумен бірге олардың танымдық белсенділігін, батылдық, табандылық, ұйымшылдық сияқты тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал ететіндігін көрсеткен. Ә.Б. Дөңбаев ұлттық жарыстар мен ойындарды дене тәрбиесі мен спортты насихаттаудың маңызды құралы ретінде қарастырып, олардың оқушылардың дене белсенділігін арттырудағы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы мүмкіндіктерін айқындаған.

Қазіргі таңда дене тәрбиесімен және спортпен жүйелі түрде айналысатындардың санының азаюы ерекше алағдаушылық туғызады. Мамандардың мәліметтері бойынша, аптасына кемінде үш мәрте дене жаттығулармен тұрақты шұғылданатын оқушылардың үлесі жылдан-жылға төмендеп келеді. Бұл өз кезегінде гиподинамияның таралуына, артық салмақтың көбеюіне, тірек-қимыл аппараты ауруларының, жүрек-қан тамырлары жүйесі бұзылыстарының және басқа да денсаулық мәселелерінің артуына себеп болуда [8,9].

Зерттеулер көрсеткендей, бейімделу мүмкіндіктері төмен оқушылар қанағаттанарлық деңгейде бейімделген құрдастарына қарағанда қозғалыс белсенділігінің неғұрлым дараланған әдісін қажет етеді. Оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеру дене тәрбиесі үдерісін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік беріп, олардың денсаулығын нығайтуға, жұмысқа қабілеттілігін арттыруға және әлеуметтік ортаға табысты бейімделуіне ықпал етеді. Соңғы жылдары дене тәрбиесі жүйесін инновациялық тұрғыдан дамытудың тиімді жолдарын іздестіруге арналған ғылыми зерттеулерде спорттық-бағдарланған технологияларды орта сынып оқушыларының оқу тәжірибесіне енгізуге ерекше назар аударылуда. Осындай перспективалы бағыттардың бірі – мектептегі дене тәрбиесін спортизациялау болып табылады. Бұл бағыт оқушылардың спорттық мәдениетін қалыптастыруға, дене шынықтыру мен спортқа деген тұрақты қызығушылығын және уәждемесін дамытуға, қимыл-қозғалыс қабілеттерін жетілдіруге, денсаулығын нығайтуға, сондай-ақ салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігін тәрбиелеуге бағытталған [10].

Жалпы білім беретін мектептердің орта сыныптарында оқушылардың қозғалыс белсенділіктерінің төмендеуі, олардың денсаулықтары мен дене қасиеттерінің нашарлауы, дене тәрбиелеу барысында ұлттық қозғалмалы ойындарды қолданудың әдістері, құралдары мен формаларының қалыптаспауы орта сыныптардағы оқушылардың дене қабілеттері мен қозғалыс белсенділіктерінің төмендеуін анықтады. Осыған орай, «Жалпы білім беретін мектептерде заманауи талаптарға бейімделген ұлтымыздың қозғалмалы ойындарын білім беру және тәрбиелеу үрдісінде қолдану арқылы оқушылардың қозғалыс белсенділіктерін қалай арттыруға болады» деген сұрақ ғылыми ізденіс жұмысымыздың негіз болуы орынды.

Зерттеу нысаны: Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінің 11-12 жастағы орта сынып оқушылары.

Зерттеу пәні: Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектебінің орта сынып оқушыларының дене тәрбиелеу үрдісінде қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын қолдану.

Зерттеудің мақсаты: орта сынып оқушыларының оқу-тәрбие барысында заманауи жағдайларға бейімделген қазақ халқының қозғалмалы ұлттық ойындарын пайдалану негізінде дене қасиеттері мен қозғалыс белсенділіктерін арттыру.

Зерттеудің міндеттері: орта сынып оқушыларының қазақ халқының ұлттық ойындарын қолдану арқылы дене қасиеттері мен қозғалыс белсенділіктерін арттырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттарын анықтау.

Материалдар мен әдістер. Біздің алдымызда орта сынып оқушыларының қазақ халқының ұлттық ойындары арқылы дене қасиеттері мен қозғалыс белсенділіктерін арттырудың әдістемесін теориялық негіздеу және жасау педагогикалық міндеттері тұрды. Зерттеу барысында ғылыми, әдістемелік және арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, социологиялық сұхбат, сауалнама, педагогикалық эксперимент, алынған мәліметтерді математикалық өңдеу әдістері жіргізілді.

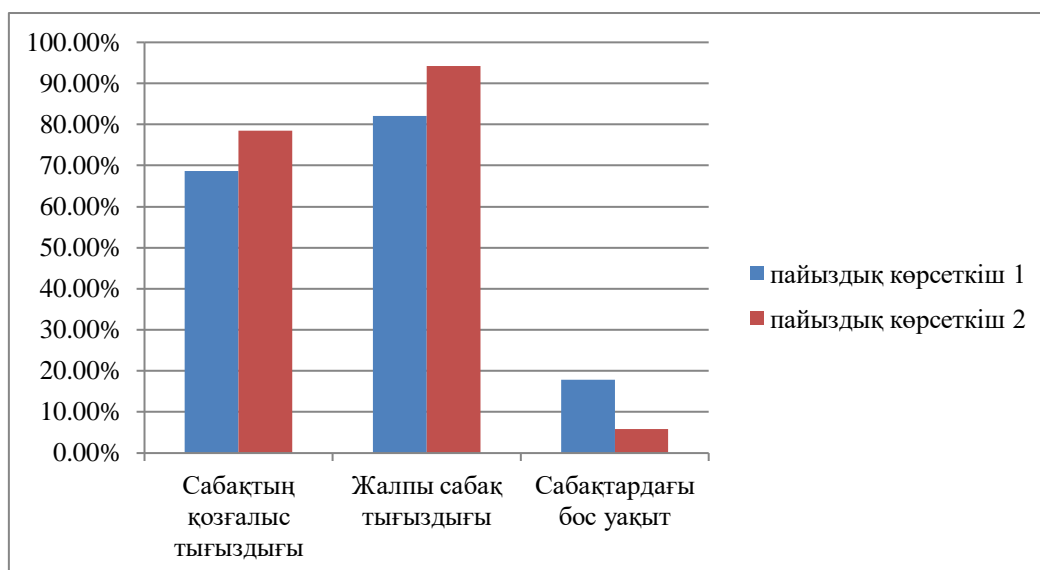
Зерттеудің болжамын дәлелді негіздеуді қамтамасыз ету үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді. Сәйкес жағдаяттарды, белгілі бір педагогикалық міндеттерді орындауға қажетті шарттарды анықтау үшін автор Бабанский Ю.К. [11] педагогикалық эксперименттері басқа әдістерге қарағанда, білім мен тәрбие саласындағы белгілі бір жаңалықтардың тиімділігін тексеруге, оқу үдерісінің құрылымындағы әртүрлі факторлардың маңыздылығын салыстыруға және оқыту үшін оңтайлы комбинацияны таңдауға мүмкіндік береді.

Педагогикалық эксперименттің басында біз әлеуметтік зерттеудің сапалы әдісі «бетпе-бет» («face to face») әдісін қолданып ұйымдастырдық. Жергілікті мамандармен сұхбат алу үрдісіне Семей қаласынан (Қазақстан) 30 адам қатысты. Сарапшылар құрамында Семей қаласының жоғары білім беретін, орта арнайы білім беретін оқу орындарының, балалар мен жасөспірімдер спорт мекемелерінің, дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері және Семей қалалық білім бөлімінің дене шынықтыру саласының мамандары болды.

Нәтижелер. Сұхбаттасу нәтижелері бойынша қазақ халқының ұлттық ойындары жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене қабілеттері мен қозғалыс белсенділігін арттыру құралы ретінде қажеттілік көрсеткіштері алынды: ұлттық ойындарды оқу үрдісіне енгізу қажет – 78%; қазіргі мерзімдегі оқу жоспары бойынша жеткілікті – 22%; ұлттық қозғалмалы ойындарды оқу үрдісіне енгізуді қолдамаймын – 0%.

Педагогикалық эксперимент барысында дене шынықтыру сабағында және сыныптан тыс дене тәрбиелеу жұмыстары үрдісінде қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарын дене тәрбиелеу құралдары ретінде қолданудың тиімділігі анықталды. Оқушылардың іс-әрекеттерін бақылай отырып, дене шынықтыру сабағының жалпы және моторлы (қозғалыс) тығыздығы анықталды. Оқушылардың іс-әрекетінің уақытын анықтау арқылы белгілі бір ықтималдық дәрежесімен мұғалімнің іс-әрекеті де бағаланды. Егер сабақтың қозғалыс тығыздығы жоғарыласа, соған сәйкес оқушылардың қозғалыс белсенділігі де артады.

Педагогикалық бақылау нәтижесінде жалпы сабақ тығыздығы 82,1%-дан 94,2%-ға дейін өсті. Сәйкесінше, сабақтардағы бос уақыт 17,9%-дан 5,8%-ға дейін төмендеді, сабақтың қозғалыс тығыздығы 68,7%-дан 78,5%-ға дейін өсті (сурет 1)



Сурет 1: Дене тәрбиесі сабагының хронометраж көрсеткіші

Семей қаласының № 39, № 16 жалпы білім беретін мектептерінің 5-6 сынып оқушыларының тәжірибелік-эксперименттік топ оқушыларының денсаулық карталарын зерттей келе, мынадай қорытындыға келдік: эксперименттік топқа қатысқан 112 оқушының 40% денсаулықтарына байланысты негізгі топ оқушылары, 60% дайындық тобынан болды.

Педагогикалық эксперимент барысында оқушылардың дене қасиеттерінің деңгейлері анықталды: ептілік, жылдамдық, күш, икемділік және төзімділік. Нәтежесінде оқушылардың дене қасиет-терінің жеткілікті түрде дамымағанын анықтадық. Оқушылардың дене қасиеттерін талдау нәтижесінде эксперименттік топ студенттерінде гипокинезияның (қозғалыс белсенділігінің төмендігі) пайда болу факторлары анықталды (1, 2 кестелер).

Кесте 1. Мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділіктерінің төмендеу факторлары

№	Факторлар	Пайыздық көрсеткіш
1.	Оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына деген ынталарының төмендігі мен ағзаға түсетін жүктемелерге теріс көзқарастары	51,7%
2.	ЖББМ жалпы дене тәрбиелеу жұмыстарының дұрыс толыққынды ұйым-дастырылмауы	43,3%
3.	Білім беру бағдарламасында жаттығулар мен ұлттық спорт түрлерінің болмауы	37,7%
4.	Оқу жүктемесінің шектен тыс артық жоспарлануы	33,2%

Кесте 2. Оқушылардың дене дайындығының деңгейі бойынша алынған нәтижелер

№	Дене дайындықтарының деңгейлері	Пайыздық көрсеткіш
1.	Дене дайындықтарының жоғары деңгейі	25%
2.	Дене дайындықтарының орташа деңгейі	62%
3.	Дене дайындықтарының төменгі деңгейі	13%

«Жапай сауалнама» социологиялық зерттеудің сандық әдісіне сүйене отырып, орта сынып оқушыларының ұлттық қозғалмалы ойындар туралы білімдерін және оларға деген көзқарастарын анықтау мақсатында ашық жауап нұсқалары бар сауалнама жүргіздік (кесте 3).

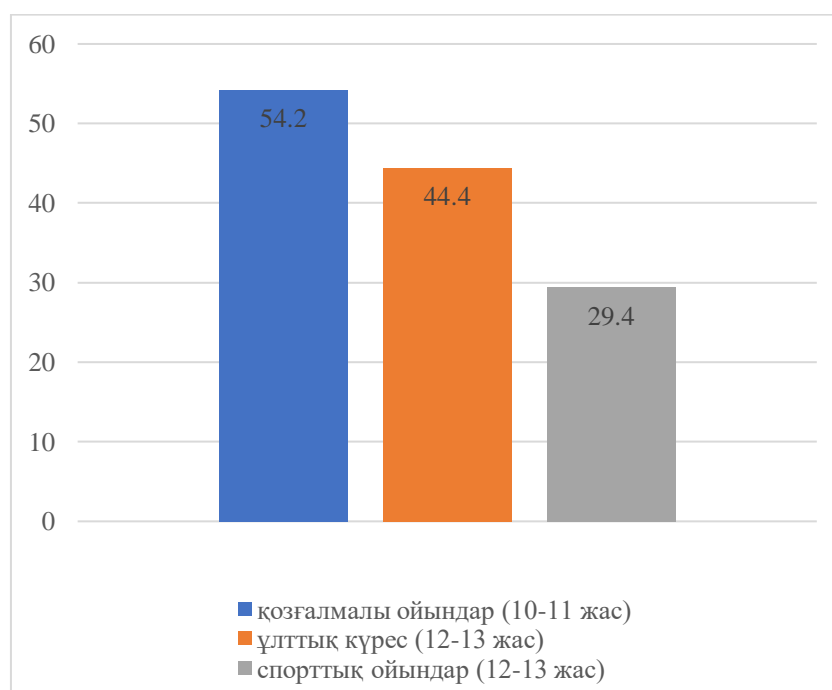
Кесте 3. Оқушылардың қызығушылықтарын арттыру амалдары бойынша сауалнаманың көрсеткіштері

№	Факторлары	Жас ерекшеліктері	Пайыздық көрсеткіш
1.	Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары	11-12 жас	54,20%
2.	Қазақтың ұлттық, спорттық күресі «Қазақ күрес»		44,40%
3.	Қазақтың ұлттық спорт түрлері		38,40%
4.	Спорт ойындары		29,40%
5.	Жеңіл атлетика		28,90%

Сауалнама келесі сұрақтарды қамтыды:

1. Қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын білесің бе?
2. Ұлттық қозғалмалы ойындарды ойнауға қызығасыз ба?
3. Қандай ойындарды көбірек ойнағанды ұнатасыз?

Сауалнама нәтижелері Семей қаласындағы №16 және №39 жалпы білім беретін мектептердің орта сынып оқушылары арасында қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарына деген қызығушылықтың жоғары деңгейде екенін көрсетті. Атап айтқанда, зерттеуге қатысқан оқушылардың 89,4%-ы дене шынықтыру сабақтары мен оқу-тәрбие үдерісінде ұлттық қозғалмалы ойындармен тұрақты түрде айналысуға ниетті екендіктерін білдірді. Бұл көрсеткіш ұлттық ойындардың оқушылардың жас ерекшеліктері мен қызығушылықтарына сәйкес келетін тиімді педагогикалық құрал екенін дәлелдейді. Сонымен бірге зерттеу барысында оқушылардың ұлттық спорт түрлері туралы теориялық білімдерінің жеткілікті деңгейде қалыптаспағаны анықталды. Респонденттердің тек 9,5%-ы ғана қазақтың ұлттық спорт түрлерін (бәйге, қазақ күресі, садақ ату, арқан тарту және т.б.) дұрыс атап, олардың мазмұнына толық сипаттама бере алды. Сонымен қатар олар аталған спорт түрлері бойынша жарыстарды өткізу ережелерін, жеңімпаздарды анықтау тәртібін және негізгі талаптарын нақты түсіндіре білді (сурет 2).



Сурет 2: Оқушылардың ұлттық ойындар туралы сауалнамасының қорытындысы.

Жүргізілген сауалнаманың қорытындысы бір жағынан оқушылардың ұлттық ойындар мен спорт түрлеріне деген жоғары қызығушылығын көрсетсе, екінші жағынан олардың ұлттық спорттық мұра туралы білімдерін тереңдету қажеттілігін айқындайды. Осыған байланысты ұлттық қозғалмалы ойындар мен ұлттық спорт түрлерін дене шынықтыру сабақтарының мазмұнына жүйелі енгізу, олардың тәрбиелік және танымдық әлеуетін тиімді пайдалану, сондай-ақ оқушылардың ұлттық мәдени құндылықтар жөніндегі білімдерін кеңейту өзекті педагогикалық міндеттердің бірі болып табылады.

Талқылау. Зерттеу нәтижелерін талдау барысында мектеп оқушыларының қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындары жөніндегі білім деңгейінің жеткіліксіз екендігі анықталды. Оқушылардың басым көпшілігі ұлттық ойындардың тек 4–5 түрін ғана атай алды. Сонымен қатар олардың ойындардың мазмұны, ережелері мен тәрбиелік мәні туралы түсініктері шектеулі болып шықты. Сауалнама барысында көптеген оқушылар ұлттық ойындардың атауларын білгенімен, олардың өткізілу тәртібін, негізгі мақсаттарын және ойын әрекеттерінің ерекшеліктерін толық сипаттап бере алмады. Оқушылардың ойындарға деген қызығушылығының салыстырмалы түрде төмен болуы ұлттық ойындардың қазіргі оқу-тәрбие үдерісінде жеткілікті деңгейде қолданылмайтындығын көрсетеді.

Аталған жағдай ұлттық ойындарды білім беру жүйесіне кеңінен енгізу қажеттілігін және олардың тәрбиелік, танымдық әрі сауықтыру мүмкіндіктерін тиімді пайдаланудың маңыздылығын айқындайды. Өйткені ұлттық қозғалмалы ойындар оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырып қана қоймай, олардың ұлттық мәдениетке деген қызығушылығын қалыптастыруға және халықтық құндылықтарды меңгеруіне ықпал етеді.

Ұлттық қозғалмалы ойындарды зерттеу тарих, этнография, антропология, этнопедагогика, этнопсихология, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі сияқты әртүрлі ғылым салалары өкілдерінің назарын аударып келеді. Адамзат мәдениетінің бастапқы даму кезеңдерінде ойын адамның дене тұрғысынан жетілуінің алғашқы формасы ретінде қалыптасып, еңбек әрекетімен тығыз байланыста болды. Ұлттық ойындар, әсіресе өскелең ұрпақтың жан-жақты дене, зияткерлік және рухани дамуына ықпал етті. Олар өмірлік тәжірибені ұрпақтан ұрпаққа жеткізудің, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың, дене қасиеттерін дамытудың, адамгершілік құндылықтарды тәрбиелеудің және балалар мен жастарды дербес өмір мен еңбекке даярлаудың маңызды құралы қызметін атқарды. Сонымен қатар ұлттық ойындар халықтың мәдени мұрасын сақтауға, ұлттық дәстүрлер мен салт-сананы ұрпақ бойына сіңіруге, тұлғаның ұлттық бірегейлігі мен патриоттық сезімін қалыптастыруға мүмкіндік беретін тиімді тәрбиелік құрал болып табылады [12].

Зерттеудің келесі кезеңінде оқушылардың дене тәрбиесіне, ұлттық ойындарға және салауатты өмір салтына қатысты көзқарастарын жан-жақты бағалау мақсатында ата-аналар арасында социологиялық сауалнама жүргізілді. Сауалнама сандық зерттеу әдістері негізінде ұйымдастырылып, ата-аналардың ұлттық қозғалмалы ойындардың тәрбиелік және сауықтыру әлеуеті туралы пікірлерін, олардың балалардың дене тәрбиесіндегі рөлін бағалауын, сондай-ақ ұлттық ойындарды мектеп тәжірибесінде қолдануға деген көзқарасын анықтауға бағытталды. Сауалнама мазмұны ата-аналардың ұлттық ойындар жөніндегі хабардарлық деңгейін, балалардың бос уақытын ұйымдастыру ерекшеліктерін, дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарды қолданудың тиімділігі туралы пікірлерін және ұлттық спорт түрлерін насихаттауға қатысты ұсыныстарын қамтыды.

Сауалнама келесі сұрақтарды қамтыды:

1. Сіздің балаңыз үйде ұлттық қозғалмалы ойындарды жиі ойнай ма?
2. Сіз қандай ұлттық ойындарды білесіз?
3. Балаларыңызбен үйде, таза ауада ұлттық ойындар ойнайсыз ба?

Сауалнама нәтижелерін талдау ата-аналардың басым бөлігінің қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарының тәрбиелік және сауықтыру мүмкіндіктерін жеткілікті деңгейде

пайдаланбайтындығын көрсетті. Зерттеу барысында көптеген ата-аналардың балалардың бос уақытын ұйымдастыруда ұлттық ойындарға аз көңіл бөлетіні және олардың дене тәрбиесіндегі маңызын толық бағаламайтындығы анықталды. Бұл жағдай ұлттық ойындардың отбасылық тәрбие жүйесінде кеңінен қолданылмауы мен олардың тәрбиелік әлеуеті туралы ақпараттандыру жұмыстарының жеткіліксіздігін көрсетеді. Осыған орай, қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындары арқылы оқушылардың дене қасиеттері мен қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырудың ғылыми-әдістемелік негіздерін айқындау және тиімді әдістемесін әзірлеу мақсатында тәжірибелік-эксперименттік жұмыс ұйымдастырылды. Эксперимент барысында оқушылардың, ата-аналардың және дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің пікірлері зерделеніп, ұлттық ойындардың білім беру үдерісіндегі орны мен мүмкіндіктері бағаланды.

Жүргізілген сұхбаттасу мен сауалнама нәтижелері қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарының оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді құралы болып табылатынын көрсетті. Респонденттердің 78%-ы ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтары мен сыныптан тыс жұмыстарда жүйелі түрде енгізу қажеттігін қолдаса, 22%-ы қолданыстағы оқу бағдарламасының мазмұны жеткілікті деп есептейтіндіктерін білдірді. Демек, алынған нәтижелер ұлттық қозғалмалы ойындарды оқу-тәрбие үдерісіне кеңінен енгізудің өзектілігін дәлелдейді. Өйткені ұлттық ойындар оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырумен қатар, олардың дене қасиеттерін дамытуға, денсаулығын нығайтуға, ұлттық мәдени мұраға қызығушылығын қалыптастыруға және салауатты өмір салтын ұстануға деген ынтасын арттыруға мүмкіндік береді.

Жалпы білім беретін мектеп жағдайында тәрбие жұмысының көлемі мен сипатын анықтаған кезде оқушылардың дене тәрбиесіне қатынасының нақты деңгейін де ескеру қажет. Атап айтқанда, эксперименттік топта мынадай фактілер анықталды: оқушылардың дене қасиеттері мен қозғалыс белсенділігіне немқұрайлы болуы – респонденттердің 51,7%; оқу үдерісін дұрыс ұйымдастырмау – 43,3%; ұлттық спорт түрлері бойынша бағдарламалардың жоқтығы – 37,7%; оқу сабақтарының шамадан тыс жүктелуі – 33,2%. Әрине, оқушылардың денсаулықтарына деген түсініктерін арттыра отырып, білім алу мүмкіндіктерін кеңейтетін басқа да көптеген іс-әрекеттерді жеткілікті түрде қолданумен біріктірілуі керек.

Жүргізілген сауалнама нәтижелері ұлттық қозғалмалы ойындардың оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыруда, оларды дене шынықтыру мен спортқа қызықтыруда, салауатты өмір салтын қалыптастыруда және ұлттық құндылықтарды дәріптеуде маңызды орын алатынын көрсетті. Сонымен қатар зерттеу барысында ұлттық қозғалмалы ойындарды білім беру үдерісінде тиімді пайдаланудың өзектілігі мен оны ғылыми-әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету деңгейі арасында бірқатар қарама-қайшылықтардың бар екендігі анықталды. Атап айтқанда, бір жағынан қазіргі білім беру жүйесінде оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыруға, денсаулығын нығайтуға және ұлттық мәдени мұраға негізделген тәрбие беруге деген сұраныс артып отыр. Екінші жағынан, қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын дене тәрбиесі сабақтарында жүйелі түрде қолданудың педагогикалық шарттары, оны ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік негіздері мен тәжірибеде жүзеге асыру тетіктері жеткілікті деңгейде зерттелді.

Сонымен қатар, зерттеу барысында ұлттық қозғалмалы ойындардың оқушылардың дене қасиеттерін дамытудағы әлеуеті жоғары болғанымен, оларды оқу-тәрбие үдерісіне енгізудің мазмұнын, әдістері мен ұйымдастыру формалары толыққанды жүйеленді. Тағы бір қарама-қайшылық – оқушылардың ұлттық ойындарға деген қызығушылығының жоғару болуы мен мектеп тәжірибесінде олардың жеткілікті дәрежеде қолданылмауы арасында байқалады. Осы қарама-қайшылықтарды шешу қажеттілігі орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін арттыруға бағытталған қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарын пайдалану әдістемесін теориялық тұрғыдан негізделді, педагогикалық шарттары анықталды және оның тиімділігін тәжірибелік-эксперименттік жолмен тексерілді.

Қорытынды. Біздің зерттеуіміздің негізгі мақсаты – орта сынып оқушыларының қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындары арқылы дене қасиеттерін дамыту мен қозғалыс белсенділігін арттырудың ғылыми-әдістемелік негіздерін айқындау және оны білім беру үдерісінде тиімді жүзеге асырудың әдістемесін әзірлеу болып табылады. Осы мақсатқа сәйкес зерттеу барысында орта сынып оқушыларының жас және психофизиологиялық ерекшеліктері ескеріліп, ұлттық қозғалмалы ойындардың тәрбиелік, сауықтыру, дамытушылық және әлеуметтік-педагогикалық мүмкіндіктері жан-жақты қарастырылды. Сонымен қатар, қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарының мазмұнына, құрылымына және тәрбиелік әлеуетіне теориялық талдау жүргізіліп, олардың оқушылардың қозғалыс белсенділігіне, дене дайындығына және негізгі дене қасиеттерінің – жылдамдықтың, күштің, төзімділіктің, ептіліктің және икемділіктің дамуына тигізетін әсері анықталды. Ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабақтарында, сыныптан тыс спорттық-сауықтыру іс-шараларында және бос уақытты тиімді ұйымдастыру барысында қолданудың педагогикалық шарттары мен әдістемелік ерекшеліктері негізделді.

Зерттеу нәтижелері ұлттық қозғалмалы ойындарды жүйелі және мақсатты түрде пайдалану орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін едәуір арттыратынын көрсетті. Ұлттық ойындар оқушылардың дене дайындығы деңгейін жақсартып қана қоймай, олардың денсаулығын нығайтуға, қозғалыс дағдыларын жетілдіруге және дене мәдениетін қалыптастыруға ықпал етеді. Сонымен қатар ұлттық ойындар арқылы оқушылардың сабаққа деген қызығушылығы артып, олардың дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысуға деген ынтасы күшейетіні айқындалып, ұлттық қозғалмалы ойындардың тұлғаның жан-жақты дамуына әсер ететіндігі де дәлелденді. Атап айтқанда, ойын әрекеті барысында оқушылардың ұйымшылдық, жауапкершілік, батылдық, тапқырлық, өзара көмек көрсету, әділдік және көшбасшылық сияқты маңызды тұлғалық қасиеттері қалыптасады. Сонымен бірге ұлттық ойындар оқушылардың ұлттық мәдениетке, салт-дәстүрге және халықтық құндылықтарға деген құрметін арттырып, олардың ұлттық сана-сезімін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижелері қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындарының дене тәрбиесі жүйесіндегі маңыздылығын және олардың қазіргі білім беру жағдайында қолданылу қажеттілігін көрсетті. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие үдерісіне енгізу оқушылардың қозғалыс тапшылығы мәселесін шешуге, денсаулық көрсеткіштерін жақсартуға, салауатты өмір салтын қалыптастыруға және білім беру үдерісінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Сонымен, жүргізілген зерттеу қазақ халқының ұлттық қозғалмалы ойындары орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігін арттырудың, дене қасиеттерін дамытудың және тұлғаны ұлттық құндылықтар негізінде тәрбиелеудің тиімді педагогикалық құралы болып табылатынын ғылыми тұрғыдан дәлелдеді. Демек, жарқын болашақта ұлттық ойындарды білім беру ұйымдарының дене тәрбиесі жүйесіне кеңінен енгізу, олардың мазмұнын жаңғырту және қолдану әдістемесін жетілдіру оқушылардың денсаулығын нығайту мен дене мәдениетін қалыптастырудың маңызды бағыттарының бірі болып қала береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Pasek M., Bendíková E., Kuska M., Żukowska H., Drózdź R., Olszewski-Strzyżowski, DJSzark-Eckardt, M. *Environmental knowledge of participants' outdoor and indoor education physical lessons as an example of implementing sustainable development strategies. Sustainability* 2022, 14(1), 544, 1-17. <https://doi.org/10.3390/su14010544>
2. Адамбеков К.И. *Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / К.И. Адамбеков. – Алматы, 1995 – 44 с.*
3. Айзаков А.Д. *Мониторинг состояния физического здоровья здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.Д. Айзаков. – Алматы, 2010. – 142 с.*

4. Eigenschenk B., Thomann A., McClure M., Davies L., Gregory M., Dettweiler U., & Inglés E. Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, 16(6), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>

5. Анаркулов Х.Ф. Сущность и определение двигательной активности – составляющие здорового образа жизни учащейся молодежи / Х.Ф. Анаркулов, Е.А. Кылышев // Актуальные проблемы теории и практики традиционной физической культуры: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной к III Всемирным играм кочевников // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2018. – №3. – С.112-114.

6. Ерменова Б.О. Национальные игры как средство формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (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) / Сб. ст. по мат.: XIX Межд. науч.-практ. конф. (United Kingdom, London, 28-29 August 2016).* – С. 77-79

7. Имангалиев А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / А.С. Имангалиев. – Алматы, 1999. – 338 с.

8. Кульназаров А.К. Президентские тесты – система физического воспитания населения Республики Казахстан / А.К. Кульназаров // Президентские тесты: формирование здорового образа жизни общества средствами физической культуры и спорта: сборник научных статей. – Алматы: КазАСТ, 1999. – С. 136-138.

9. Кылышев Е.А. Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи / Е.А. Кылышев // Актуальные проблемы теории и практики традиционной физической культуры и национальных видов спорта: материалы Международной научной конференции, посвященной III Всемирным играм кочевников // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2018. – №3. – С. 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. Бабанский Ю.К. Педагогика: учебник / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1986. – 486 с.

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>

References:

1. Pasek M., Bendíková E., Kuska M., Żukowska H., Drózd R., Olszewski-Strzyżowski, DJSzark-Eckardt, M. Environmental knowledge of participants' outdoor and indoor education physical lessons as an example of implementing sustainable development strategies. *Sustainability* 2022, 14(1), 544, 1-17. <https://doi.org/10.3390/su14010544>

2. Adambekov K.I. Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitanija uchashhihsja: avtoref. dis ... d-ra ped. nauk: 13.00.01 / K.I. Adambekov. – Almaty, 1995 – 44 s.

3. Ajzakov A.D. Monitoring sostojanija fizicheskogo zdorov'ja zdorovogo obraza zhizni detej, podrostkov i molodezhi Zapadnogo Kazahstana: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01 / A.D. Ajzakov. – Almaty, 2010. – 142 s.

4. Eigenschenk B., Thomann A., McClure M., Davies L., Gregory M., Dettweiler U., & Inglés E. Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, 16(6), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>

5. Anarkulov H.F. Sushhnost' i opredelenie dvigatel'noj aktivnosti – sostavljajushhie zdorovogo obraza zhizni uchashhejsja molodezhi / H.F. Anarkulov, E.A. Kylyshev // Aktual'nye problemy teorii i praktiki tradicionnoj fizicheskoy kul'tury: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy

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.