

ISSN (ONLINE) 3106-7522



SPORTTYK BILIM & GYLYM

**Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
Казахский национальный педагогический университет имени Абая
Abai Kazakh national pedagogical university**

SPORTTYK BILIM & GYLYM

№2(2)

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

SPORTTYK BILIM & GYLYM
№2 (2), 2026 ж.

Шығару жиілігі – жылына 4 нөмір.
2026 жылдан бастап шығады.

Бас редактор:

PhD, Н.Төлегенұлы,

Бас редактордың орынбасары:

п.ғ.к., қауымдастырылған профессор

Е.К. Уанбаев,

Ғылыми редактор: PhD,

қауымдастырылған профессор

Е.Е. Оспанқұлов.

Редакция алқасы:

PhD, қауымдастырылған профессор

Е.О. Махамбетов,

п.ғ.к., қауымдастырылған профессор

Ж.М. Есіркепов,

п.ғ.д., профессор Ш.Б. Оразов,

PhD, Т.Т. Ережепов,

PhD, Г.С. Ерданова,

PhD, қауымдастырылған профессор

м.а. Б.Ғ. Есжан,

п.ғ.к., доцент В.В. Горбачева (РФ),

PhD, профессор М.Казыс (Литва),

PhD, профессор S.Tomonobu

(Жапония),

PhD, профессор Т.Назір (Түркия).

Г.И. Казахбаева (жауапты хатшы)

Қ.М. Гайсина (техникалық хатшы)

© Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 2026

Қазақстан Республикасының
мәдениет және ақпарат
министрлігінде 2026 жылы қаңтардың
9-да тіркелген
№ KZ47VPY00138669

Басуға 30.06.2026. қол қойылды.
Пішімі 60x84^{1/8}. Көлемі 8,5 е.б.т.
Тапсырыс 766.

050010, Алматы қаласы,

Достық даңғылы, 13.

Абай атындағы ҚазҰПУ

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің
«Ұлағат» баспасы

М а з м ұ н ы
С о д е р ж а н и е
C o n t e n t

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА
МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS

Jiaqi Ch. Pathways to enhancing college students' artistic appreciation in aerobics teaching..... 5

Цзяци Ч. Аэробиканы оқыту үдерісінде колледж студенттерінің эстетикалық қабылдауы мен көркемдік талғамын дамыту жолдары
Цзяци Ч. Пути совершенствования художественно-эстетического восприятия студентов колледжа в процессе преподавания аэробики

Гайсина К.М., Әмитова Ж.Т. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудағы анатомиялық негізделген дене жаттығуларының маңызы..... 12

Гайсина К.М., Амитома Ж.Т. Значение анатомически обоснованных физических упражнений в формировании профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры

Gaisina K.M., Amitova Zh.T. The significance of anatomically based physical exercises in the development of professional competence among future physical education teachers

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

Ерменов Е.О., Темирганов А.М., Акчабаров М.М., Амренова А.К. Ұлттық қозғалмалы ойындардың негізінде орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділіктерін арттыру..... 23

Ерменов Е.О., Темирганов А.М., Акчабаров М.М., Амренова А.К. Повышение двигательной активности учащихся средних классов на основе национальных подвижных игр
Yermenov Y.O., Temirzhanov A.M., Akchabarov M.M., Amrenova A.K. Improving the motor activity of students in grades based on the use of folk outdoor games

Оспанқұлов Е.Е. Бастауыш сынып оқушыларының дене дайындығын қалыптастырудағы жалпы дамыту жаттығуларының рөлі..... 34

Оспанқұлов Е.Е. Роль общеразвивающих упражнений в формировании физической подготовленности младших школьников
Ospankulov E.Y. The role of general developmental exercises in the formation of physical fitness of younger schoolchildren

Мендалиев Б.М., Демежан А.А. Мектеп жағдайында 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін кешенді диагностикалау әдістемесі..... 44

Мендалиев Б.М., Демежан А.А. Методика комплексной диагностики спортивных способностей учащихся 7-9 лет начальной школы в условиях школы

Mendaliyev B.M., Demezhan A.A. A Methodology for comprehensive diagnosis of sports abilities in primary school children aged 7-9 in school settings

Казахский национальный
педагогический университет
имени Абая

SPORTTYK BILIM & GYLYM
№2 (2), 2026 г.

Периодичность – 4 номера в год.
Выходит с 2026 года.

Главный редактор:
PhD, Төлегенұлы Н.,

Заместитель главного редактора:
к.п.н., ассоциированный профессор
Уанбаев Е.К.,

Научный редактор:
PhD, ассоциированный профессор
Оспанкулов Е.Е.

Редакционная коллегия:
PhD, ассоциированный профессор
Махамбетов Е.О.,
к.п.н., ассоциированный профессор
Есиркепов Ж.М.,
д.п.н., профессор **Оразов Ш.Б.,**
PhD, Ережепов Т.Т.,
PhD, Ерданова Г.С.,
PhD, и.о. ассоциированного
профессора **Есжан Б.Г.,**
к.п.н., доцент **Горбачева В.В. (РФ),**
PhD, профессор **Kazys M. (Литва),**
PhD, профессор **Tomonobu S.**
(Япония),
PhD, профессор **Hazir T. (Турция).**

Казахбаева Г.И.
(ответственный секретарь)
Гайсина К.М.
(технический секретарь)

© **Казахский национальный
педагогический университет
им. Абая, 2026**

Зарегистрировано в Министерстве
культуры и информации
Республики Казахстан
9 января 2026 г.
№ KZ47VPY00138669

Подписано в печать 30.06.2026.
Формат 60x84 1/8. Объем 8,5. уч.-издл.
Заказ 766.

050010, г.Алматы, пр.Достык, 13.
КазНПУ им. Абая

Издательство «Ұлағат»
Казахского национального
педагогического университета
имени Абая

СПОРТТЫҢ ЖАЛПЫ ТЕОРИЯСЫ
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА
GENERAL THEORY OF SPORT

Zorba E. The role of TAFISA and Türkiye's experiences in developing a sport for all model in Kazakhstan.....	59
Зорба Е. Қазақстанда бұқаралық спорт тұжырымдамасын дамытуда TAFISA-ның рөлі мен Түркия тәжірибесі	
Зорба Е. Роль TAFISA и опыт Турции в развитии массового спорта в Казахстане	
Біздің авторлар.....	66
Наши авторы.....	67
Our authors.....	68

**Abai Kazakh national
pedagogical university**

**SPORTTYK BILIM & GYLYM
№2 (2), 2026.**

Periodicity – 4 numbers in a year.
Publishing from 2026.

Editor-in-Chief:

PhD, Tolegenuly N.,

Deputy Editor-in-Chief:

*Candidate of pedagogical sciences,
assoc. professor Uanbayev Y.K.,*

Scientific editor:

*PhD, assoc. professor
Ospankulov E.Y.*

Editorial board:

PhD, assoc. professor

Makhambetov E.O.,

*Candidate of pedagogical sciences,
assoc. professor Yessirkepov Zh.M.,*

Doctor of pedagogical sciences,

professor Orazov Sh.B.,

PhD, Yerezhepov T.T.,

PhD, Yerdanova G.S.,

PhD, assoc. professor Eszhan B.G.,

*Candidate of pedagogical sciences,
assoc. professor Gorbacheva V.V. (RF),*

PhD, professor Kazys M. (Lithuania),

PhD, professor Tomonobu S. (Japan),

PhD, professor Hazir T. (Turkey),

Kazakhbayeva G.I.

(Executive secretary)

Gaisina K.M. (Technical secretary)

© **Abai Kazakh national pedagogical
university, 2026**

The journal is registered by the Ministry
of Culture and Information RK
9 January 2026.
№ KZ47VPY00138669

Signed to print 30.06.2026

Format 60x84 ¹/₈

Volume 8,5 publ.literature

Order 766.

050010, Almaty, Dostyk ave., 13.

Publishing house «Ulagat»
Abai Kazakh national pedagogical
university

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

IRSTI 77.29.51

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.001>

JIAQI CH.^{1*}

¹ *Liaoning Economy Vocational and Technical College, Liaoning, China*

**e-mail: jiaqi.chen@bk.ru*

**PATHWAYS TO ENHANCING COLLEGE STUDENTS' ARTISTIC
APPRECIATION IN AEROBICS TEACHING**

Abstract

Contemporary higher education increasingly demands the integration of aesthetic and holistic development into physical education. Aerobics, with its unique combination of rhythmic movement, music, and physical expression, provides a promising but underutilized platform for cultivating students' artistic appreciation. This study aims to identify structural and pedagogical barriers to artistic appreciation in college aerobics teaching and to propose an evidence-informed framework for overcoming them. A systematic narrative review of published literature was conducted. Sources were selected from academic journals in physical education, educational technology, and pedagogy published between 2021 and 2024. The review was contextualized within current Chinese educational policy frameworks, including the Outline for Building a Strong Education Nation (2024–2035) and policies on educational digitalization and the integration of sports and academia. Four primary barriers were identified: 1) instructors' insufficient interdisciplinary and aesthetic competencies; 2) restrictive learning environments and inadequate infrastructure; 3) underutilization of digital teaching tools; and 4) outcome-focused assessment systems that neglect expressive and creative dimensions. Development trends reveal a shift toward technology-enhanced instruction, integrated sports-education policy, and process-oriented evaluation. The findings support a three-pronged reform: enhancing educators' aesthetic literacy and digital competencies; creating immersive, technology-supported learning environments; and implementing multifaceted, formative evaluation strategies. Incorporating cultural narratives and experiential learning further deepens aesthetic engagement. The proposed framework offers a practical pathway for redefining aerobics pedagogy in higher education. Future research should focus on empirical validation of these strategies and the role of emerging technologies in scaling aesthetic education.

Keywords: college physical education; aerobics teaching, artistic appreciation, educational digitalization, integration of sports and education.

Ч.ЦЗЯЦИ^{1}*

¹ Ляонин экономика және кәсіптік-техникалық колледжі, Ляонин, Қытай

**e-mail: jiaqi.chen@bk.ru*

АЭРОБИКАНЫ ОҚЫТУ ҮДЕРІСІНДЕ КОЛЛЕДЖ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ЭСТЕТИКАЛЫҚ ҚАБЫЛДАУЫ МЕН КӨРКЕМДІК ТАЛҒАМЫН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Аңдатпа

Жоғары білім берудегі заманауи талаптар дене тәрбиесіне эстетикалық және жан-жақты даму бағытын кіріктіруді қажет етеді. Аэробика өзінің ырғақты қозғалыс, музыка және дене мәнерлілігінің бірлігімен студенттердің эстетикалық қабылдауын дамытудың перспективалы, алайда толық пайдаланылмаған алаңы болып табылады. Зерттеу жоғары оқу орындарындағы аэробика сабақтарында эстетикалық қабылдауды дамытуға кедергі келтіретін құрылымдық және педагогикалық тосқауылдарды анықтауға және оларды жеңуге арналған ғылыми негізделген тәсілдер жүйесін ұсынуға бағытталған. 2021–2024 жылдар аралығында жарияланған ғылыми журналдардан дереккөздер іріктеліп, жүйелік баяндамалық шолу жүргізілді. Нәтижелер «Білімі күшті ел қалыптастыру стратегиясымен (2024–2035)» және цифрландыру мен спорт пен білімді интеграциялау бағдарламаларымен байланыстырылды. Төрт негізгі тосқауыл анықталды: 1) оқытушылардың пәнаралық және эстетикалық құзыреттілігінің жеткіліксіздігі; 2) шектеулі оқу ортасы мен инфрақұрылымның жетіспеушілігі; 3) цифрлық оқыту құралдарының жеткіліксіз пайдаланылуы; 4) шығармашылық пен мәнерлілікті ескермейтін нәтижеге бағытталған бағалау жүйесі. Нәтижелер аэробикада эстетикалық қабылдауды үш бағытты реформа арқылы тиімді дамытуға болатынын көрсетеді: оқытушылардың эстетикалық мәдениеті мен цифрлық педагогикалық құзыреттілігін арттыру; технологиялар негізінде интерактивті оқу ортасын қалыптастыру; көпаспектілі формативтік бағалау жүйесін енгізу. Ұсынылған тәсілдер жүйесі жоғары білім берудегі аэробика педагогикасын жаңғыртудың нақты жолын ұсынады. Болашақ зерттеулер осы стратегияларды эмпирикалық тексеруге бағытталуы тиіс.

Түйін сөздер: жоғары білім берудегі дене тәрбиесі, аэробиканы оқыту, көркемдік-эстетикалық қабылдау, білім беруді цифрландыру, спорт пен білімнің интеграциясы.

ЦЗЯЦИ Ч. ^{1}*

¹ Ляонинский экономический профессионально-технический колледж, Ляонин, Китай

**e-mail: jiaqi.chen@bk.ru*

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ АЭРОБИКИ

Аннотация

Современное высшее образование всё в большей степени требует интеграции эстетического воспитания и всестороннего развития личности в систему физического образования. Аэробика, благодаря уникальному сочетанию ритмических движений, музыки и выразительности тела, представляет собой перспективную, но пока недостаточно используемую платформу для формирования художественно-эстетического восприятия студентов. Цель данного исследования заключается в выявлении структурных и педагогических барьеров, препятствующих развитию художественного восприятия в процессе обучения аэробике в вузе, а также в разработке научно обоснованной концептуальной модели их преодоления. В исследовании применён метод систематического нарративного обзора научной литературы. В качестве источников были использованы публикации по физическому воспитанию, образовательным технологиям и

педагогике, опубликованные в период с 2021 по 2024 годы. Анализ осуществлялся с учётом современных образовательных стратегий Китая, включая программу «Построение сильной образовательной державы (2024–2035)», а также государственные инициативы по цифровизации образования и интеграции спорта и образования. Результаты исследования позволили выделить четыре ключевых барьера: 1) недостаточный уровень междисциплинарных и эстетических компетенций преподавателей; 2) ограниченность образовательной среды и недостаточное развитие инфраструктуры; 3) недостаточное использование цифровых образовательных технологий; 4) ориентация системы оценивания преимущественно на конечный результат при игнорировании творческих и выразительных аспектов деятельности. Выявленные тенденции свидетельствуют о переходе к технологически поддерживаемому обучению, укреплении политики интеграции спорта и образования, а также внедрении процессно-ориентированных подходов к оцениванию. Полученные результаты подтверждают необходимость реализации трёх взаимосвязанных направлений реформирования: повышения эстетической культуры и цифровой компетентности преподавателей; создания иммерсивной образовательной среды с использованием современных технологий; внедрения многоаспектной системы формирующего оценивания. Включение культурных нарративов и методов обучения, основанных на практическом опыте, способствует более глубокому эстетическому восприятию и вовлечённости обучающихся. Предложенная концептуальная модель представляет собой практический путь модернизации педагогики аэробики в системе высшего образования. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой эффективности предложенных стратегий, а также с изучением возможностей применения новых технологий для масштабирования эстетического образования.

Ключевые слова: физическое воспитание в высшей школе, обучение аэробике, художественно-эстетическое восприятие, цифровизация образования, интеграция спорта и образования.

Introduction. Under the guidance of the Outline for Building a Strong Education Nation (2024–2035), higher education in China is increasingly emphasizing the cultivation of students' holistic abilities (Ministry of Education of the People's Republic of China, 2024). Physical education, once primarily concerned with enhancing physical fitness, is now expected to play a pivotal role in aesthetic and moral education (Li, 2023). In this context, aerobics stands out as a distinctive discipline that seamlessly blends rhythm, music, and bodily movement, positioning it as an ideal vehicle for achieving both 'education through sports' and 'education through aesthetics' (Wang, 2022).

Despite this promise, many universities continue to focus predominantly on the technical dimensions of aerobics, neglecting its artistic elements. The emotional expression, rhythmic perception, and artistic interpretation inherent in aerobics are frequently overlooked in teaching practice. Consequently, students tend to acquire physical skills mechanically, without developing genuine aesthetic appreciation for the discipline. Given the rapid digitalization of education and accompanying policy shifts, rethinking aerobics pedagogy has become both timely and necessary.

The purpose of this article is twofold: first, to critically examine the structural and pedagogical barriers that hinder the cultivation of artistic appreciation in college aerobics; and second, to propose a theoretically grounded and practically oriented framework for overcoming these barriers. The study integrates perspectives from educational policy, digital pedagogy, and experiential learning theory.

Materials and methods. This study employs a systematic narrative review methodology. Literature was retrieved from Chinese and international academic databases, including CNKI, Web of Science, and Google Scholar, covering publications from 2021 to 2024. Search terms included combinations of 'aerobics teaching,' 'aesthetic education,' 'artistic appreciation,' 'physical education pedagogy,' 'digital learning environment,' and 'formative assessment in sports.'

Inclusion criteria required that sources (a) address college-level physical education or aerobics instruction, (b) discuss pedagogical methods, assessment strategies, or environmental factors related to aesthetic or artistic development, and (c) be published in peer-reviewed journals or official policy

documents. Sources focused exclusively on competitive sport performance without pedagogical relevance were excluded.

Policy documents selected for contextualization included: the Outline for Building a Strong Education Nation (2024–2035); the Report on Educational Digitalization Strategy Action (Ministry of Education, 2023); and the Opinions on the Integration of Sports and Education (General Administration of Sport of China, 2022). Identified themes were organized into two analytical categories: barriers and development trends. Eight key sources are summarized in Table 1.

Table 1. *Summary of Key Literature Reviewed*

№	Author / Year	Topic	Key Finding
1	Zhang (2021)	Teacher professional development	Technique-centric instruction limits students' aesthetic growth; interdisciplinary competencies are needed
2	Chen (2022)	Artistic expression strategies	Passive, demonstration-based formats suppress independent aesthetic perspective
3	Liu (2023)	Teaching environment optimization	Inadequate facilities and audiovisual equipment hinder immersive aesthetic learning
4	Zhao (2024)	Digital PE teaching models	Advanced digital tools remain underutilized despite availability
5	Huang (2021)	Evaluation system reform	Outcome-focused assessment neglects expressive quality and creative development
6	Sun (2022)	Interdisciplinary teacher competence	Aesthetic literacy and choreographic skills are critical for effective aerobics instruction
7	Wu (2024)	Intelligent teaching systems	AI-driven feedback enhances personalized technical and expressive guidance
8	Ma (2022)	Multiple evaluation methods	Process-oriented and peer assessment improve student engagement and artistic reflection

Results. The review reveals that instructors constitute a central determinant of students' aesthetic development in aerobics. A prevalent finding is the tendency of educators to adopt technique-centric methodologies, prioritizing precise movement execution and examination results over the exploration of expressive and aesthetic qualities (Zhang, 2021). This approach narrows students' exposure to the artistic dimensions of the discipline.

Aerobics, when examined from a competency perspective, is a multidisciplinary field integrating sports science with artistic expression. However, many instructors lack comprehensive training in music appreciation, choreography, and aesthetic principles, limiting their capacity to guide students toward a fuller understanding of movement as art (Sun, 2022). Traditional instructional formats rooted in demonstration and replication further reinforce passive learning, suppressing students' capacity to develop independent aesthetic perspectives (Chen, 2022).

Environmental Constraints and Evaluation Imbalance

Institutional infrastructure represents a significant barrier. Many educational institutions lack specialized aerobics facilities and sufficient audiovisual equipment, impeding the creation of immersive learning environments necessary for deep artistic engagement (Liu, 2023). Advanced multimedia tools, motion analysis systems, and dynamic digital platforms remain underutilized, limiting students' exposure to diverse artistic materials and perspectives (Zhao, 2024). Evaluation systems predominantly

emphasize technical precision while overlooking expressive quality, rhythmic interpretation, and creative expression (Huang, 2021). The identified barriers are systematically classified in Table 2.

Table 2. *Classification of Barriers to Artistic Appreciation in College Aerobics Teaching*

Category	Barrier	Manifestation in Practice	Source
Instructor-level	Insufficient aesthetic literacy	Overemphasis on technique; limited music/choreography competence	Zhang (2021); Sun (2022)
Instructor-level	Technique-centric pedagogy	Passive imitative learning; absence of expressive guidance	Chen (2022)
Environmental	Inadequate infrastructure	Lack of specialized facilities and audiovisual equipment	Liu (2023)
Environmental	Underutilization of digital tools	Available technology not integrated into routine instruction	Zhao (2024); Wu (2024)
Assessment	Outcome-focused evaluation	Technical precision rewarded; creativity and expression ignored	Huang (2021)
Assessment	Student exclusion from evaluation	Reduced feedback relevance; lower motivation for artistic engagement	Ma (2022)

Digital Technology-Driven Transformation

The reviewed literature documents a significant transformation driven by artificial intelligence, big data, and virtual simulation technologies (Ministry of Education, 2023). Motion capture and video replay technologies allow students to perceive subtle variations in movement execution, fostering deeper understanding of rhythm and coordination. Data-driven feedback enables instructors to identify individual learning needs and provide targeted guidance. Online platforms provide access to diverse aerobics performances across styles, broadening students' aesthetic experiences.

Expansion of Educational Function and Evaluation Reform

Policy-driven integration of sports and education has broadened the recognized function of physical education to encompass cognitive, emotional, and artistic development (General Administration of Sport of China, 2022). Assessment methods are correspondingly shifting from outcome-based models toward comprehensive, process-oriented approaches that recognize creativity, artistic expression, and reflective capacity as core components of development (Huang, 2021; Ma, 2022). A comparative overview of traditional and emerging pedagogical approaches is presented in Table 3.

Table 3. *Comparison of Traditional and Emerging Pedagogical Approaches in College Aerobics*

Dimension	Traditional Approach	Emerging Approach
Instructional focus	Technical skill acquisition and error correction	Integration of technical mastery with aesthetic expression
Teaching format	Demonstration and replication; teacher-centred	Interactive, experiential, and student-centred activities
Learning environment	Standard gymnasium; minimal audiovisual support	Technology-enhanced spaces (VR/AR, motion capture, multimedia)
Digital integration	Minimal; limited to video playback	AI-driven feedback, motion analysis, online performance libraries

Assessment model	Outcome-based; technical criteria only	Process-oriented; includes creativity, expression, and reflection
Cultural content	Absent or incidental	Deliberate incorporation of music traditions and cultural narratives
Student role	Passive recipient of instruction	Active interpreter and creative participant
Policy alignment	Physical fitness objectives	Holistic development: aesthetic, moral, and cultural competencies

Discussion. The findings support a three-level optimization of pedagogical elements. At the instructor level, professional development must extend beyond technical mastery to include aesthetic literacy — specifically, competencies in music interpretation, movement aesthetics, and choreographic design (Sun, 2022). At the environmental level, thoughtful integration of multimedia systems, motion analysis technologies, and immersive tools such as virtual and augmented reality transforms learning spaces into dynamic zones that stimulate aesthetic awareness (Wu, 2024). At the curriculum level, the integration of performance analysis, choreography projects, and aesthetic reflection activities invites students to interpret artistic concepts and develop multidimensional appreciation of aerobics.

Innovation in Teaching Mechanisms: Evaluation, Technology, and Practice

A holistic evaluation framework — encompassing technical proficiency, artistic expression, and creative thinking — more accurately reflects the scope of student development than conventional outcome-centered models (Ma, 2022). AI-powered feedback systems offer a promising avenue for personalized instruction, delivering real-time guidance on both technical refinement and expressive quality. Expanded practical formats — performances, competitions, and community presentations — provide authentic contexts for integrating technical mastery with creative expression. The deliberate incorporation of cultural narratives into the curriculum situates aesthetic education within broader cultural meaning (Zheng, 2023). The proposed optimization framework is summarized as a matrix in Table 4.

Table 4. *Optimization Framework for Cultivating Artistic Appreciation in College Aerobics*

Reform Level	Strategy	Implementation Actions	Expected Outcome
Instructor development	Enhance aesthetic literacy	Training in music interpretation, choreographic design, and movement aesthetics	Instructors model artistic expression, not only technical correction
Instructor development	Build digital pedagogy skills	Professional development in AI tools, motion capture systems, and online platforms	Personalized, technology-mediated instruction
Learning environment	Create immersive learning spaces	Install multimedia systems, VR/AR tools, and motion analysis equipment	Deeper aesthetic engagement and sensory stimulation
Learning environment	Incorporate cultural content	Integrate music traditions, symbolic movement, and choreographic heritage	Broadened cultural and aesthetic awareness
Curriculum design	Introduce aesthetic learning activities	Performance analysis, choreography projects, and reflective tasks	Students develop independent artistic interpretation
Assessment reform	Adopt process-oriented evaluation	Formative assessments, peer reviews, and self-reflection portfolios	Improved motivation and metacognitive development

Assessment reform	Expand student participation	Include peer and self-assessment as formal evaluation components	Greater ownership of aesthetic learning process
Practical extension	Diversify experiential contexts	Performances, competitions, community events	Authentic application of technical and artistic skills

Limitations and Future Research Directions

This study is subject to several limitations. As a narrative review, it does not apply the systematic search protocols and quantitative synthesis characteristic of meta-analyses. The majority of reviewed literature draws on the Chinese higher education context, which may limit the direct transferability of findings to other educational systems. The proposed framework is analytically derived rather than empirically validated. Future research should prioritize experimental or quasi-experimental studies testing the effectiveness of specific interventions — VR-enhanced environments, AI-driven formative feedback, or interdisciplinary instructor training — against measurable aesthetic development outcomes. Comparative cross-cultural research would help identify which framework elements are universally applicable.

Conclusion. This study has examined the structural and pedagogical barriers inhibiting the cultivation of artistic appreciation in college aerobics teaching and has proposed an integrated framework for reform grounded in a systematic review of recent scholarship and policy developments. The analysis confirms that current teaching practices are constrained by instructor competency gaps, inadequate learning environments, underutilized digital tools, and reductive assessment models.

The proposed framework addresses these barriers through three coherent reform directions: developing instructors' aesthetic literacy and digital pedagogical skills; creating technology-enhanced, culturally enriched learning environments; and implementing formative, process-oriented assessment systems. Taken together, these strategies offer a practical pathway for transforming aerobics instruction from a technique-focused exercise into a holistic educational experience. Realizing this transformation requires sustained commitment at multiple levels — from individual instructors and curriculum designers to institutional administrators and national policy bodies.

References:

1. Chen X. *Strategies for cultivating artistic expression in aerobics // Physical Education Teaching.* – 2022.
2. *General Administration of Sport of China. Opinions on the Integration of Sports and Education.* – Beijing: General Administration of Sport of China, 2022.
3. Huang W. *Reform of evaluation systems in physical education curriculum // Sports Science Research.* – 2021.
4. Li Q. *Pathways for the integration of physical education and aesthetic education // Journal of Sports Science.* – 2023.
5. Liu Y. *Research on the optimization of physical education teaching environment in colleges and universities // Education Observation.* – 2023.
6. Ma C. *Application of multiple evaluation methods in physical education teaching // Sports and Science.* – 2022.
7. *Ministry of Education of the People's Republic of China. Report on Educational Digitalization Strategy Action.* – Beijing: Ministry of Education of the People's Republic of China, 2023.
8. *Ministry of Education of the People's Republic of China. Outline for Building a Strong Education Nation (2024–2035).* – Beijing: Ministry of Education of the People's Republic of China, 2024.
9. Sun H. *Cultivation of interdisciplinary competence of physical education teachers // Teacher Education Research.* – 2022.
10. Wang L. *Research on the reform of aerobics teaching in colleges and universities // Contemporary Sports Technology.* – 2022.

11. Wu J. Research on the application of intelligent sports teaching systems // *E-learning Research*. – 2024.
12. Zhang M. Research on professional development of college physical education teachers // *Sports Culture Guide*. – 2021.
13. Zhao P. Research on digital physical education teaching models // *Modern Educational Technology*. – 2024.
14. Zheng H. Integration pathways of sports and traditional culture // *China Sport Science and Technology*. – 2023.
15. Zhou T. Application of curriculum ideological and political education in physical education teaching // *Ideological Education Research*. – 2023.

FTAXP 77.05.05

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.002>

К.М.ГАЙСИНА ^{1*}, *Ж.Т.ӘМИТОВА* ¹

¹ *Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан*
**e-mail: gaisina_18@bk.ru*

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ АНАТОМИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕЛГЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

Аңдатпа

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби даярлауда анатомия ғылымының маңыздылығы мен дене жаттығуларының ағза жүйелеріне әсері жан-жақты қарастырылады. Бұл мақалада адам анатомиясының негізінде дене жаттығуларының тиімділігі мен олардың дене шынықтыру мамандығында оқитын студенттердің кәсіби дамуындағы рөлі қарастырылады. Қаңқа-бұлшықет жүйесінің қызметі, жаттығулардың физиологиялық әсері мен анатомиялық ерекшеліктері теориялық және практикалық тұрғыда талданады. Адамның тірек-қимыл аппараты мен бұлшықет жүйесінің құрылымдық ерекшеліктері, сондай-ақ түрлі қозғалыстардың физиологиялық тиімділігі мен қауіпсіздігін қамтамасыз етуде анатомиялық білімнің рөлі талданады. Мақалада білім алушылардың ғылыми көзқарасын қалыптастыру, дене жаттығуларының ғылыми негізделген әдістерін меңгеру және оны кәсіби қызметте дұрыс қолдану жолдары ұсынылады.

Мақала дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша оқитын студенттерге, оқытушыларға және әдіскер мамандарға арналған. Бұл мақалада қаңқа-бұлшықет жүйесінің адам ағзасындағы рөлі, дене жаттығуларының анатомиялық әсері және дене шынықтыру саласындағы кәсіби дайындықтағы маңызы қарастырылады. Анатомиялық білімдерді болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін дамыту құралы ретінде қолдану жолдары сипатталған.

Бұл мақалада дене жаттығуларының анатомиялық негіздері мен олардың студенттердің кәсіби даярлығындағы маңызы қарастырылған. Адам ағзасының қозғалыс аппаратының құрылымы мен қызметі, бұлшықеттердің, буындар мен сүйек жүйесінің жаттығулар кезіндегі рөлі талданады. Сонымен қатар, дене жаттығуларының физиологиялық және психологиялық әсерлері сипатталып, кәсіби дайындық сапасын арттырудағы орны айқындалады. Зерттеу нәтижелері болашақ мамандардың дене тәрбиесі мен кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруда анатомиялық білімнің маңыздылығын дәлелдейді.

Түйін сөздер: бұлшықет, қаңқа, кәсіби даярлық, дене жаттығулары, қозғалыс аппараты, студент.

ГАЙСИНА К.М.^{1}, АМИТОВА Ж.Т.¹*

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

**e-mail: gaisina_18@bk.ru*

ЗНАЧЕНИЕ АНАТОМИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

В профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры всесторонне рассматриваются значение анатомической науки и влияние физических упражнений на системы организма. В данной статье на основе анатомии человека анализируются эффективность физических упражнений и их роль в профессиональном развитии студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура». Теоретически и практически рассматриваются функции опорно-двигательной системы, физиологическое воздействие упражнений и их анатомические особенности. Анализируются структурные особенности опорно-двигательного аппарата и мышечной системы человека, а также роль анатомических знаний в обеспечении физиологической эффективности и безопасности различных движений. В статье предлагаются пути формирования научного мировоззрения обучающихся, освоения научно обоснованных методов физических упражнений и их правильного применения в профессиональной деятельности. Статья предназначена для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт», преподавателей и методистов. В работе рассматриваются роль костно-мышечной системы в организме человека, анатомическое воздействие физических упражнений и их значение в профессиональной подготовке в сфере физической культуры. Описаны пути использования анатомических знаний как средства развития профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры.

В статье раскрываются анатомические основы физических упражнений и их значение в профессиональной подготовке студентов. Анализируются строение и функции двигательного аппарата человека, роль мышц, суставов и костной системы в процессе выполнения упражнений. Кроме того, описываются физиологические и психологические эффекты физических нагрузок и определяется их значение в повышении качества профессиональной подготовки. Результаты исследования подтверждают важность анатомических знаний в формировании профессиональной компетентности и физической культуры будущих специалистов.

Ключевые слова: мышцы, скелет, профессиональная подготовка, физические упражнения, опорно-двигательный аппарат, студент.

GAISINA K.M.^{1}, AMITOVA ZH.T.¹*

¹ Abai Kazakh national pedagogical university, Almaty, Kazakhstan

**e-mail: gaisina_18@bk.ru*

THE SIGNIFICANCE OF ANATOMICALLY BASED PHYSICAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE AMONG FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Abstract

This article comprehensively explores the importance of anatomy in the professional training of future physical education teachers and the effects of physical exercises on body systems. Based on human anatomy, the efficiency of physical exercises and their role in the professional development of physical education students are analyzed. The article discusses the functions of the musculoskeletal system, the physiological effects of exercises, and anatomical features from both theoretical and

practical perspectives. It highlights the structural characteristics of the human locomotor and muscular systems, as well as the role of anatomical knowledge in ensuring the physiological efficiency and safety of movement. The article suggests ways to develop students' scientific thinking, master scientifically grounded exercise methods, and apply them correctly in professional practice. This article is intended for students, lecturers, and methodologists in the field of physical education and sport. It explores the role of the musculoskeletal system in the human body, the anatomical effects of physical exercises, and their importance in professional training. The use of anatomical knowledge as a tool for developing professional competence in future physical education teachers is emphasized.

This article examines the anatomical foundations of physical exercises and their importance in students' professional training. The structure and function of the human musculoskeletal system, as well as the role of muscles, joints, and the skeletal system during exercises, are analyzed. In addition, the physiological and psychological effects of physical activities are described, emphasizing their role in improving the quality of professional preparation. The research results confirm the importance of anatomical knowledge in shaping the physical education and professional competence of future specialists.

Keywords: muscles, skeleton, professional training, physical exercises, musculoskeletal system, student.

Кіріспе. Қаңқа-бұлшықет жүйесі адамның қозғалыс, тірек, қорғаныс және зат алмасу процестерін қамтамасыз ететін негізгі жүйелердің бірі болып табылады. Дене шынықтыру мен спорт саласында қызмет ететін мамандар бұл жүйенің қызметі мен құрылымын жете түсінуі қажет. Дене шынықтыру және спорт саласындағы болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруда адам анатомиясы пәнінің маңызы ерекше. Себебі, анатомиялық білімсіз дене жаттығуларын дұрыс жоспарлау, жүктеме көлемін реттеу және жарақаттың алдын алу мүмкін емес. Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде болашақ мамандардың теориялық білімдері мен практикалық дағдыларын ұштастыруға ерекше мән берілуде. Әсіресе, дене шынықтыру және спорт саласындағы студенттер үшін анатомия пәні олардың кәсіби шеберлігін арттырудың негізгі іргетасы болып табылады. Анатомиялық білімдер дене жаттығуларын дұрыс жоспарлау, ағзаға түсетін жүктемені тиімді үлестіру, бұлшықет топтарының жұмысын түсіну және қозғалыс кезінде пайда болатын биомеханикалық процестерді ұғынуға мүмкіндік береді. Дене жаттығулары адамның тірек-қимыл аппаратына, жүрек-қан тамыр, тыныс алу және жүйке жүйесіне әртүрлі деңгейде әсер етеді. Бұл әсерлерді терең түсіну – мамандардың кәсіби құзыреттілігі мен қауіпсіз жұмыс жүргізуіне тікелей ықпал етеді. Осы мақалада дене жаттығуларының анатомиялық негіздері мен олардың студенттердің кәсіби даярлығындағы маңызына талдау жасалады. Сонымен қатар, анатомия мен дене тәрбиесі пәндерінің интеграциялық байланысы қарастырылады.

Сондықтан бұл шолудың мақсаты – дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін сипаттау және қазіргі заманғы жағдайда олардың студенттердің кәсіби даярлығындағы рөлін көрсету: болашақ мамандардың дене мүмкіндіктерін, қимыл белсенділігін және функционалдық дайындығын жетілдіру бойынша қазіргі түсініктерді бейнелеу.

Материалдар мен әдістер. Зерттеуге дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша білім алатын 1–2 курс студенттері қатысты. Зерттеуге барлығы 40 студент (ер және қыз студенттер) ерікті түрде тартылды. Қатысушылардың жасы 17–20 жас аралығында болды.

Барлық студенттер медициналық тексерістен өткен және денсаулық жағдайы бойынша негізгі топқа жатқызылған. Зерттеу барысында келесі материалдар қолданылды:

- дене жаттығуларының анатомиялық негізделген авторлық бағдарламасы;
- антропометриялық өлшеу құралдары (бой өлшегіш, медициналық таразы);
- динамометр (бұлшықет күшін анықтау үшін);
- секундомер (жүгіру уақыты мен төзімділікті бағалау үшін);
- икемділікті өлшеуге арналған өлшеуіш сызғыш;

– жүрек соғу жиілігін анықтауға арналған пульсометр;
– сауалнама парақтары (студенттердің кәсіби құзыреттілігі мен анатомиялық білім деңгейін анықтау мақсатында).

Жаттығу бағдарламасы қаңқа-бұлшықет жүйесінің анатомиялық құрылымын, буындардың қозғалу ерекшеліктерін және физиологиялық жүктеме принциптерін ескере отырып құрастырылды. Материалдар студенттердің физикалық дайындығын кешенді бағалауға және жаттығулардың тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.

Дене шынықтыру және спорт саласының маманы ретінде мен өзімді үлкен жауапкершілікпен сезінемін, өйткені білім беру мен дене тәрбиесі – салауатты және бәсекеге қабілетті ұлт қалыптастырудың ең маңызды құралдарының бірі.

Студенттердің кәсіби құзыреттілігін арттыру мақсатында жүргізілген зерттеу барысында төмендегідей сұрақтар қарастырылды:

1. Дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін ескере отырып ұйымдастырылған сабақтар студенттердің кәсіби даярлығына қаншалықты тиімді әсер етеді?

2. Зерттеу соңында студенттердің қимыл белсенділігіне, дене мәдениетіне және кәсіби денсаулығына деген көзқарасы қаншалықты өзгереді?

Бұл зерттеудің негізгі мақсаты – дене жаттығуларының анатомиялық және физиологиялық негіздерін оқу процесінде тиімді пайдалану арқылы студенттердің кәсіби шеберлігін, қимыл үйлесімділігін және жұмысқа қабілеттілігін арттыру деңгейін анықтау.

Осы негіздегі зерттеу жұмысының нақты міндеттері төмендегідей болып айқындалды:

1. Зерттеуге қатысқан студенттердің дене дайындығы мен анатомиялық білім деңгейінің артуына, арнайы ұйымдастырылған жаттығулардың әсерін анықтау.

2. Зерттеу бағдарламасы негізінде қолданылған әдіс-тәсілдердің студенттердің кәсіби бағыттылығына, қозғалыс мәдениетіне және салауатты өмір салтын ұстануына тигізген оң әсерін бағалау.

Болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлау барысында анатомия пәнін терең әрі мақсатты түрде оқыту – кәсіби құзыреттіліктің негізгі құрамдас бөлігі болып саналады. Адам ағзасының құрылымын, тірек-қимыл аппараты мен бұлшық еттерінің қызметін жетік меңгерген маман ғана қозғалысты тиімді жоспарлап, оны қауіпсіз әрі нәтижелі жүргізе алады.

Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

- ғылыми-теориялық талдау (анатомиялық, физиологиялық, педагогикалық әдебиеттерге шолу);

- педагогикалық эксперимент (бақылау және эксперименттік топтармен жұмыс);

- функционалдық тесттер (бұлшықет күші, төзімділік, икемділік көрсеткіштері);

- математикалық-статистикалық өңдеу әдісі.

Зерттеу дене шынықтыру және спорт мамандығында оқитын студенттер арасында жүргізілді. Зерттеудің мақсаты – анатомиялық негізделген дене жаттығулары бағдарламасының студенттердің кәсіби даярлығына әсерін анықтау.

Зерттеу үш кезеңнен тұрды:

1-кезең – анықтаушы кезең.

Бұл кезеңде студенттердің бастапқы физикалық дайындық көрсеткіштері анықталды. Бағалау келесі көрсеткіштер бойынша жүргізілді:

– бұлшықет күші (кг);

– төзімділік (1000 м жүгіру уақыты, сек.);

– икемділік (қол жеткізу, см);

– жүрек соғу жиілігі (демалыс күйінде, соғ./мин).

2-кезең – негізгі эксперименттік кезең (8 апта).

Сабақтар аптасына 3 рет, әрқайсысы 90 минуттан өткізілді. Бағдарлама мазмұны:

– негізгі бұлшықет топтарын кешенді дамыту;

- қозғалыс техникасын анатомиялық талдау;
- физиологиялық бақылау (жүрек соғу жиілігі, тыныс алу жиілігі);
- жүктемені кезеңдеп арттыру.

3-кезең – қорытынды кезең (2 апта).

Эксперимент соңында бастапқы көрсеткіштер қайта өлшенді. Мәліметтер SPSS 25.0 бағдарламасы арқылы өңделіп, студенттің t-критерийі қолданылды. Сапалық талдау мақсатында студенттер арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама анатомиялық білімнің кәсіби қызметтегі маңызын және жаттығу сапасына әсерін анықтауға бағытталды. Бұл кезеңде анатомиялық тұрғыдан негізделген жаттығулар бағдарламасы енгізілді. Бағдарлама бұлшықет топтарының құрылымдық және функционалдық ерекшеліктеріне, қозғалыстың биомеханикалық заңдылықтарына сүйене отырып құрастырылды.

Нәтижелер. Дене жаттығуларының анатомиялық негіздері – адам ағзасының құрылымы мен қимыл-қозғалыс жүйесінің қызметін ғылыми тұрғыдан түсіндіретін білім саласы болып табылады. Анатомиялық заңдылықтарды білу студенттерге бұлшықет, сүйек, буын және жүйке жүйелерінің өзара байланысын түсінуге, қозғалыс техникасын тиімді орындауға мүмкіндік береді. Дене жаттығуларының физиологиялық және биомеханикалық ерекшеліктерін оқу үдерісінде пайдалану студенттердің кәсіби даярлығын арттыруға бағытталған. Бұл тәсіл ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жетілдіруге, дене жүктемесін дұрыс бөлуге және кәсіби денсаулықты сақтауға ықпал етеді. Анатомиялық білімге сүйенген дене жаттығулары жүйесі студенттердің қимыл-қозғалыс мәдениетін, дәлдік пен үйлесімділік қабілеттерін қалыптастырады, сонымен қатар олардың кәсіби әрекетке физиологиялық тұрғыдан бейімделуін қамтамасыз етеді. Кәсіби даярлықтағы дене жаттығуларының рөлі – болашақ мамандардың еңбек қабілеттілігін, стресске төзімділігін, психофизиологиялық тұрақтылығын дамыту болып табылады. Дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін ескере отырып жүргізілген сабақтар кәсіби қызмет сапасын арттыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталады.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене жаттығуларының ғылыми негізделген әдістемесі студенттердің кәсіби өзін-өзі жетілдіруін, қозғалыс тәжірибесін саналы бақылауын және өз дене мүмкіндіктерін тиімді пайдалануды қамтамасыз етеді. Анатомиялық білім мен тәжірибелік жаттығулардың кіріктірілуі кәсіби құзыреттілікті қалыптастырудың маңызды шарты болып табылады. Мұндай тәсіл студенттерді болашақ мамандықтың физикалық және психологиялық талаптарына бейімдеп, олардың кәсіби дайындық сапасын арттырады.

Мақсаты: Дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін зерттеу арқылы студенттердің кәсіби даярлығын жетілдірудің тиімді әдістемесін ұсыну. Бұл бөлімде қаңқа-бұлшықет жүйесінің адам қозғалысындағы маңызы, дене жаттығуларының ағзаға анатомиялық әсері және бұл білімдердің кәсіби қызметтегі рөлі қарастырылады.

1. Қаңқа-бұлшықет жүйесінің маңызы

Қаңқа – бұл ағзаның тірегі. Бұлшықеттермен бірге ол адамға қозғалу, дене қалпын сақтау, ішкі мүшелерді қорғау қызметтерін атқарады. Сонымен қатар, бұл жүйе ағзаның жалпы зат алмасу процесіне қатысады.

Дене жаттығулары кезінде бұлшықеттердің белсенділігі артады, ал бұл ағзаның функционалды мүмкіндіктерін жетілдіреді [1]. Адам денесінің қозғалысын қамтамасыз ететін тірек-қимыл аппараты – бұл қаңқа мен бұлшықеттен тұратын күрделі жүйе. Бұлшықеттердің құрылымдық бірлігі – бұлшықет талшықтары, олардың жұмысы арқылы қозғалыс жүзеге асады. Қаңқа-бұлшықет жүйесі – адамның тірек-қимыл аппаратының негізі. Бұл жүйе қозғалысты қамтамасыз етіп қана қоймай, ішкі мүшелерді қорғайды және зат алмасу процестеріне қатысады [2].

Мысалы, бұлшықеттердің жиырылуы кезінде энергия шығыны артып, ағзада метаболизм жылдамдайды. Сонымен қатар, бұл жүйе дене шынықтыру және спорттық жаттығулардың анатомиялық негізін құрайды [3]. Дене жаттығулары бұлшықет тонусын арттырып, қан айналымын жақсартады. Қаңқа-бұлшықет жүйесі – адамның қозғалысын қамтамасыз ететін

негізгі құрылым. Қаңқа сүйектері денеге тірек, ішкі мүшелерге қорғаныс қызметін атқарады, ал бұлшық еттер сүйектермен байланыса отырып, түрлі қозғалыстарды жүзеге асырады.

Бұл жүйе арқылы адам жүріп-тұру, секіру, иілу, созылу сияқты қимылдарды орындайды. Сонымен қатар, бұлшық ет жүйесі ағзада жылу өндіруге де қатысады. Студенттер бұл жүйенің құрылымын (сүйектер, буындар, байламдар мен бұлшық еттер) және оның қызметтік ерекшеліктерін білсе, жаттығулар кезінде бұлшықет топтарына жүктемені дұрыс бөліп, жарақаттың алдын ала алады.

2. Жаттығулардың анатомиялық әсері

Жаттығу барысында бұлшықет талшықтары ұзару, қысқару, қалыңдау сияқты өзгерістерге ұшырайды. Жүйелі жүктеме бұлшықеттің серпімділігі мен күші артуына септігін тигізеді [4].

Дене жаттығулары сондай-ақ жүрек-тамыр, тыныс алу және жүйке жүйелерінің қызметіне оң ықпал етеді. Бұлшықеттермен бірге бүкіл ағза қозғалысқа түсіп, бейімделу процестері іске асады [5]. Әрбір жаттығудың бұлшықет топтарына әсер ету ерекшелігі болады. Мысалы, скват жаттығуы жамбас, сан, балтыр бұлшықеттерін жұмысқа қосады, ал итеру қозғалыстары кеуде, иық және қол бұлшықеттерін белсендіреді. Дене жаттығулары адам ағзасының барлық жүйелеріне оң әсер етеді, әсіресе бұлшық еттер мен тірек-қимыл аппаратына тікелей ықпал етеді. Жаттығулар бұлшық еттердің серпімділігін, күшін арттырып, бұлшықет талшықтарының көлемін үлкейтеді. Бұлшықетке түсетін жүктеме олардың адаптациялық өзгерістерге бейімделуіне әкеледі [6].

Физикалық белсенділік жүрек-қан тамыр, тыныс алу және жүйке жүйелеріне де оң әсер етеді [7]. Ағзаның функционалдық мүмкіндіктері кеңейеді.

Жаттығу кезінде бұлшық еттер жиырылады, күші артады, көлемі ұлғаяды және төзімділігі артады. Сондай-ақ, қан айналым жақсарып, оттегі мен қоректік заттардың тасымалдануы тиімді жүреді.

Анатомиялық білімдер арқылы студент жаттығулардың қандай бұлшықет тобына әсер ететінін, қандай қозғалыс жазықтығында жүзеге асатынын, буындардың қозғалу шегін және қозғалыстың қауіпсіздігін қамтамасыз ететін биомеханикалық факторларды түсіне алады.

3. Кәсіби дайындықтағы орны

Болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімдері қаңқа-бұлшықет жүйесінің құрылымы мен қызметін терең меңгеруі қажет. Бұл білімдер оларға жас ерекшеліктеріне сай дене жүктемелерін жоспарлауға көмектеседі [8].

Сонымен қатар, жаттығуларды дұрыс орындау мен алдын алу шараларын ұйымдастыруда анатомиялық білімнің маңызы зор [9]. Студенттер анатомиялық білім арқылы жаттығу процесін қауіпсіз және тиімді ұйымдастыруды үйренеді. Сонымен қатар, бұл білім мамандық пәндерін меңгеруге және кейінгі кәсіби қызметіне тікелей әсер етеді. Анатомия пәні болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби базасын қалыптастырады. Студент тек жаттығуды орындай білу ғана емес, оны ғылыми тұрғыдан түсіндіру, ағзаға әсерін сараптау, оқушылардың жас ерекшеліктеріне қарай бейімдеу қабілетін де меңгереді. Дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау барысында қаңқа-бұлшықет жүйесінің анатомиясын терең меңгеру – болашақ маманның кәсіби құзыреттілігін арттырады [10,11]. Кәсіби дайындық барысында анатомиялық білімдер дене тәрбиесі сабағын дұрыс жоспарлауға, жарақаттың алдын алуға, дене дамуын бағалауға және тиімді әдістемелік тәсілдерді таңдауға мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, анатомия мен физиологияның өзара байланысын ұғыну арқылы студенттер педагогикалық үдерісте тұлғалық және дене дамуына кешенді көзқарас қалыптастырады [12].

Анатомиялық білімдер дене шынықтыру студенттерінің кәсіби құзыреттілігін арттыруда аса маңызды рөл атқарады. Жаттығулардың тиімділігі мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін адам денесінің құрылымын терең түсіну қажет. Сондықтан анатомия мен дене тәрбиесін интеграциялау – сапалы маман дайындаудың негізгі кепілі. Анатомиялық білімдер болашақ педагогтың дұрыс жүктеме тағайындауына, оқушылардың денсаулық жағдайына бейімделген жаттығулар қолдануына мүмкіндік береді [13]. Адам ағзасының анатомиялық құрылымын терең

меңгеру – болашақ дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудағы маңызды алғышарттардың бірі. Қаңқа-бұлшықет жүйесінің қызметін, оның қозғалысты жүзеге асырудағы рөлін дұрыс түсіну – әрбір дене жаттығуының мақсатын нақты айқындауға, оның тиімділігі мен қауіпсіздігін арттыруға мүмкіндік береді [14].

Қазіргі таңда кәсіби білім беру жүйесінде студенттердің функционалдық, физиологиялық және психомоторлық қабілеттерін дамытудың маңызы артып отыр.

Болашақ мамандардың кәсіби табысты қызметі олардың физикалық дайындығына, қозғалыс мәдениетіне және дене құрылымының ерекшеліктерін түсінуіне тікелей байланысты. Дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін меңгеру – бұл тек спорттық жетістікке жетудің емес, сонымен қатар кәсіби өмірде еңбек өнімділігін арттырудың да маңызды тетігі. Себебі қозғалыс кезінде бұлшықеттер, буындар және жүйке жүйесі бірлескен жұмыс атқарады, ал осы өзара байланыстарды білу студенттердің жаттығу техникасын дұрыс орындауын қамтамасыз етеді [15].

Зерттеу жұмысы 2024–2025 оқу жылында педагогикалық жоғары оқу орнының «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша білім алатын 2-курс студенттері арасында жүргізілді. Зерттеу 12 аптаға жоспарланып, үш негізгі кезеңді қамтыды: дайындық кезеңі, негізгі эксперимент кезеңі және қорытынды кезең.

1-кезең. Дайындық кезеңі (2 апта)

Бұл кезеңде зерттеудің бастапқы диагностикалық өлшемдері анықталды. Барлығы 40 студент қатысты: 20 студент – бақылау тобы, 20 студент – эксперименттік топ. Зерттеу басталар алдында барлық қатысушылардың бастапқы физикалық және функционалдық көрсеткіштері анықталды.

2-кезең. Негізгі эксперимент кезеңі (8 апта)

Бұл кезеңнің негізгі мазмұны – анатомиялық тұрғыдан негізделген жаттығулар бағдарламасын енгізу болды. Бағдарлама дене қимылдарының биомеханикалық заңдылықтарына, бұлшықет топтарының құрылымдық және функционалдық ерекшеліктеріне сүйене отырып жасалды. Эксперименттік бағдарлама аптасына 3 рет, әр сабақ 90 минуттан өткізілді және келесі бағыттарды қамтыды:

- Бұлшықет топтарын жекелей дамытуға арналған жаттығулар.
- Физиологиялық бақылау элементтері (ЖСЖ, тыныс алу жиілігі).
- Анатомиялық талдау сессиялары (қимыл техникасы мен бұлшықет қызметін талдау).

3-кезең. Қорытынды кезең (2 апта)

Эксперимент соңында екі топтың да көрсеткіштері қайта өлшенді. Жиналған мәліметтер SPSS 25.0 статистикалық бағдарламасы арқылы өңделді, t-тест әдісі қолданылды.

Негізгі нәтижелер:

- Эксперименттік топта бұлшықет күші орта есеппен 18–20% артты;
- 1000 метрлік жүгіру уақыты 8–10% қысқарды;
- Икемділік деңгейі 25–28% жақсарды;
- Жүрек соғу жиілігі (демалыс күйінде) 7–9% төмендеді.

Сапалық бақылау нәтижелері:

Эксперимент соңында студенттер арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама нәтижесі бойынша:

- 85% студент анатомиялық негізделген жаттығулар бағдарламасы олардың қозғалыс сапасын арттырғанын айтты;
- 78% студент өз ағзасының құрылымы мен жұмыс істеу принципін жақсырақ түсінгенін мойындады;
- 90% студент кәсіби қызметінде бұл білімнің қажет болатынын атап өтті.

Талқылау. Эксперимент нәтижелері көрсеткендей, анатомиялық білімге сүйене отырып жүргізілген дене жаттығулары бұлшықет қызметінің тиімділігін арттырды, қозғалыстың үйлесімділігін жақсартты, кәсіби қызметке физиологиялық бейімделуді қамтамасыз етті. Бұл студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға ынтасын күшейтті [16].

Бұл кезеңнің негізгі мазмұны – анатомиялық тұрғыдан негізделген жаттығулар бағдарламасын енгізу болды. Бағдарлама дене қимылдарының биомеханикалық заңдылықтарына, бұлшықет топтарының құрылымдық және функционалдық ерекшеліктеріне сүйене отырып жасалды. Эксперименттік бағдарлама аптасына 3 рет, әр сабақ 90 минуттан өткізілді және келесі бағыттарды қамтыды:

- Бұлшықет топтарын жекелей дамытуға арналған жаттығулар.
- Физиологиялық бақылау элементтері (ЖСЖ, тыныс алу жиілігі) [17].

Кесте 1. Бақылау және эксперименттік топтың көрсеткіштері.

Көрсеткіштер	Бақылау тобы (орташа $\pm \sigma$)	Эксперименттік тобы (орташа $\pm \sigma$)	Өсу пайызы (%)
Бұлшықет күші (көтеру, кг)	34.2 $\pm$ 2.1	40.7 $\pm$ 2.5	+19.0
Төзімділік (1000 м жүгіру, сек.)	305 $\pm$ 10	278 $\pm$ 8	+8.9
Икемділік (қол жеткізу, см)	8.4 $\pm$ 1.2	11.6 $\pm$ 1.1	+27.7
Жүрек соғу жиілігі (демалыс кезінде, соғ./мин)	79 $\pm$ 3	72 $\pm$ 2	-8.9

Эксперимент нәтижелері көрсеткендей, анатомиялық білімге сүйене отырып жүргізілген дене жаттығулары бұлшықет қызметінің тиімділігін арттырды, қозғалыстың үйлесімділігін жақсартты, кәсіби қызметке физиологиялық бейімделуді қамтамасыз етті. Бұл студенттердің салауатты өмір салтын ұстануға ынтасын күшейтті [18].

Дене шынықтыру мен спорттық дайындық барысында әрбір бұлшықет тобының жұмысы, буындардың қозғалу шегі, сүйек құрылымдарының ерекшеліктері ескерілмей, сапалы әрі ғылыми негізделген жаттығу үдерісін ұйымдастыру мүмкін емес. Сондықтан анатомия пәні тек теориялық білім көзі ғана емес, сонымен бірге кәсіби-педагогикалық тәжірибеде нақты қолданылатын практикалық негіз болып табылады [19].

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене жаттығуларының анатомиялық негіздерін ескере отырып ұйымдастырылған оқу-тәрбие процесі студенттердің физикалық және кәсіби дайындық деңгейін арттырады. Мұндай тәсіл студенттердің өз ағзасын түсіну қабілетін, қозғалыс мәдениетін және кәсіби іс-әрекетке физиологиялық бейімделуін күшейтеді.

Болашақ мұғалімдердің кәсіби даярлығында анатомиялық білім мен дене жаттығуларының өзара байланысын тереңдету – сапалы педагогикалық кадрлар даярлаудың маңызды бағыты болып табылады [20].

Зерттеу нәтижелері эксперименттік топта айқын оң өзгерістер болғанын көрсетті. Атап айтқанда, бұлшықет күші 19%-ға артты, төзімділік көрсеткіштері жақсарды, икемділік 27,7%-ға өсті, ал жүрек соғу жиілігі 8,9%-ға төмендеді.

Бұл көрсеткіштер анатомиялық білімге негізделген жаттығулар жүйесінің физиологиялық тиімділігін дәлелдейді. Бұлшықет топтарының құрылымдық ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастырылған жүктеме олардың үйлесімді дамуын қамтамасыз етті. Нәтижесінде қозғалыс дәлдігі мен үйлесімділігі артты.

Жүрек соғу жиілігінің төмендеуі жүрек-қантaмыр жүйесінің бейімделу мүмкіндігінің артқанын көрсетеді. Бұл – ағзаның функционалдық резервтерінің кеңейгенінің дәлелі.

Сауалнама нәтижелері бойынша студенттердің 85%-ы қозғалыс сапасының артқанын, 78%-ы өз ағзасының құрылымы мен қызметін жақсы түсіне бастағанын, ал 90%-ы бұл білімнің болашақ кәсіби қызметінде маңызды болатынын атап өтті.

Анатомиялық заңдылықтарды білу қозғалыс техникасын дұрыс орындауға, буындардың қозғалу шегін сақтауға және жарақаттың алдын алуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, қаңқа-

бұлшықет жүйесінің қызметін терең түсіну жаттығулардың мақсатын нақты айқындауға және олардың тиімділігін арттыруға жағдай жасайды.

Осылайша, зерттеу нәтижелері анатомиялық білім мен практикалық жаттығулардың кіріктірілуі студенттердің кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудың маңызды шарты екенін дәлелдейді. Бұл тәсіл болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік, педагогикалық және физиологиялық даярлығын кешенді түрде жетілдіруге мүмкіндік береді.

Қорытынды. Дене шынықтыру мамандығында оқитын студенттер үшін анатомия мен дене жаттығуларының өзара байланысын түсіну – сауатты жаттықтырушы, әдіскер және мұғалім болып қалыптасудың кепілі. Бұл білімдер дене тәрбиесі мен спорт саласындағы оқу-тәрбие үдерісінің сапасын арттырып, болашақ ұрпақтың денсаулығы мен қимыл-қозғалыс мәдениетін дамытуда шешуші рөл атқарады. Қаңқа-бұлшықет жүйесінің анатомиясы мен оның физиологиялық негіздерін білу – дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар үшін өте маңызды [21]. Бұл білім болашақ маманның әдістемелік, педагогикалық және практикалық қабілеттерін дамытып, кәсіби қызметінде тиімді нәтиже береді. Дене жаттығуларының анатомиялық негізін түсіну арқылы жаттығу процесін оңтайлы ұйымдастыруға болады.

Жүргізілген зерттеу анатомиялық негізделген дене жаттығулары бағдарламасының дене шынықтыру мамандығы студенттерінің кәсіби даярлығын арттыруда тиімді екенін көрсетті. Эксперимент нәтижелері бұлшықет күші, төзімділік және икемділік көрсеткіштерінің айтарлықтай жақсарғанын, сондай-ақ жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерінің артқанын дәлелдеді.

Анатомиялық білімді тәжірибелік жаттығу үдерісімен кіріктіру қозғалыс техникасын дұрыс қалыптастыруға, буындардың физиологиялық қозғалу шегін сақтауға және жарақаттың алдын алуға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл студенттердің өз ағзасының құрылымы мен қызметін саналы түсінуін қамтамасыз етеді.

Зерттеу нәтижелері болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау жүйесінде анатомия мен физиология пәндерінің практикалық бағыттылығын күшейту қажеттігін көрсетеді. Анатомиялық-функционалдық талдауға негізделген жаттығу бағдарламаларын оқу үдерісіне енгізу студенттердің кәсіби құзыреттілігін қалыптастырудың маңызды шарты болып табылады.

Осылайша, анатомиялық білімге сүйене отырып ұйымдастырылған оқу-жаттығу процесі дене шынықтыру саласындағы болашақ мамандардың теориялық және практикалық даярлығын кешенді түрде жетілдіруге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Сапин М.Р., Брыксин З.Г. *Анатомия человека*. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
2. Смағұлов С.Ж., Ахметов Е.Ф. *Адам анатомиясы және физиологиясы*. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 312 б.
3. Құлманов С.Қ. *Адам анатомиясы*. – Алматы: Қазақ университеті, 2021.
4. Малахов В.И. *Анатомия с основами физиологии и гигиены*. – М.: Владос, 2019.
5. Назарова М.А. *Физиология человека*. – М.: Академия, 2020.
6. Нұрғожаев Қ.Қ. *Жас ерекшелік физиологиясы*. – Алматы, 2018.
7. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2016.
8. Xu J. (2022). Sports improve the indexes cardiovascular physiological effects. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(2), 114–116. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CTc9xWpCBdQS6dVqn5yvfTG/?lang=en>
9. Borges L., Dermargos A., Gorjão R., Cury-Boaventura M. F., Hirabara S. M., Abad C. C., Pithon-Curi, T. C., Curi, R., Barros, M. P., & Hatanaka, E. (2022). Updating futsal physiology, immune system, and performance. *Research in Sports Medicine*, 30(6), 659– 676. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1929221>
10. Li L., Gow A. D. I., & Zhou J. (2018). The role of positive emotions in education: a neuroscience perspective. *Mind, Brain, and Education*, 14(3), 220-234. <https://doi.org/10.1111/mbe.12244>

11. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., Zuma, I., Korytko Z., Andrieieva R., Strykalenko Y., Zhosan I., Syvokhop Y., Shkola O., Fomenko O., & Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
12. Жиенқұлова Г.А. Қаңқа-бұлиықет жүйесінің құрылымы мен қызметі. – Нұр-Сұлтан, 2021. – 198 б.
13. Халелов А.Б. Спорттық жаттығулардың биомеханикасы мен анатомиясы. – Алматы, 2019. – 224 б.
14. Мәлікұлы С., Төлегенов Ө. Жаттығулардың анатомиялық негіздері. – Шымкент: ОҚМПУ, 2022. – 186 б.
15. Tortora G.J., Derrickson B.H. *Principles of Anatomy and Physiology*. – 15th ed. – Wiley, 2017. – 1232 p.
16. Fikret A., & Leyla S. (2020). Physical activity and physical fitness levels of convicts/detainees remaining in closed penalty execution institutions. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3, 28–41. <https://dergipark.org.tr/en/pub/psbd/issue/59295/716680>
17. Қуанышев Е.Қ., Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – Алматы: Білім, 2021.
18. Әлімбаев А.Ф., Адам анатомиясы және физиологиясы. – Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2020.
19. Przybylski P., Janiak A., Szewczyk P., Wieliński D., & Domaszewska K. (2021). Morphological and motor fitness determinants of shotokan karate performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4423. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094423>
20. World Health Organization. *Physical Activity Factsheet* [Электронды ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> – (Қаралған күні: 23.09.2025).
21. National Center for Biotechnology Information. *PubMed Central* [Электронды ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc> – (Қаралған күні: 23.09.2025).

References:

1. Sapin M.R., Bryksin Z.G. *Anatomia cheloveka*. – М.: GEOTAR-Media, 2017.
2. Smağulov S.J., Ahmetov E.Ğ. *Adam anatomiasy jáne fiziologiasy*. – Almaty: Qazaq ýniversiteti, 2018. – 312 b.
3. Qulmanov S.Q. *Adam anatomiasy*. – Almaty: Qazaq ýniversiteti, 2021.
4. Malahov V.I. *Anatomia s osnovami fiziologu i gigeny*. – М.: Vlado, 2019.
5. Nazarova M.A. *Fiziologua cheloveka*. – М.: Akademia, 2020.
6. Nurgojaev Q.Q. *Jas erekshelik fiziologiasy*. – Almaty, 2018.
7. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2016.
8. Xu J. (2022). Sports improve the indexes cardiovascular physiological effects. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(2), 114–116. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CTc9xWpCBdQS6dVqn5yvfTG/?lang=en>
9. Borges L., Dermargos A., Gorjão R., Cury-Boaventura M. F., Hirabara S. M., Abad C. C., Pithon-Curi T. C., Curi R., Barros M. P., & Hatanaka E. (2022). Updating futsal physiology, immune system, and performance. *Research in Sports Medicine*, 30(6), 659– 676. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1929221>
10. Li L., Gow A. D. I., & Zhou J. (2018). The role of positive emotions in education: a neuroscience perspective. *Mind, Brain, and Education*, 14(3), 220-234. <https://doi.org/10.1111/mbe.12244>
11. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., Zuma I., Korytko Z., Andrieieva R., Strykalenko Y., Zhosan I., Syvokhop Y., Shkola O., Fomenko O., & Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2284-2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>

12. Jienkulova G.A. *Qañqa-bulshyget júesiniñ qurylymy men qyzmeti.* – Nur-Sultan, 2021. – 198 b.
13. Halelov A.B. *Sporttyq jattyǵylardyñ biomehanikasy men anatomuasy.* – Almaty, 2019. – 224 b.
14. Málıkuly S., Tólegenov Ó. *Jattyǵylardyñ anatomualyq negizderi.* – Shymkent: OQMPÝ, 2022. – 186 b.
15. Tortora G.J., Derrickson B.H. *Principles of Anatomy and Physiology.* – 15th ed. – Wiley, 2017. – 1232 p.
16. Fikret A., & Leyla S. (2020). Physical activity and physical fitness levels of convicts/detainees remaining in closed penalty execution institutions. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3, 28–41. <https://dergipark.org.tr/en/pub/psbd/issue/59295/716680>
17. Qıanyshyev E.Q., *Dene tárbiesiniñ teoruary men ádistemesi.* – Almaty: Bilim, 2021.
18. Álimbaev A.F., *Adam anatomuasy jáne fiziologuasy.* – Nur-Sultan: Foliant, 2020.
19. Przybylski P., Janiak A., Szewczyk P., Wieliński D., & Domaszewska K. (2021). Morphological and motor fitness determinants of shotokan karate performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4423. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094423>
20. World Health Organization. Physical Activity Factsheet [Elektrondy resýrs]. – *Rejim dostýpa:* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> – (Qaralǵan kúni: 23.09.2025).
21. National Center for Biotechnology Information. PubMed Central [Elektrondy resýrs]. – *Rejim dostýpa:* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc> – (Qaralǵan kúni: 23.09.2025).

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

FTAXP 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. Анаркұлов, Б.А. Тойлыбаев және т.б. [5, 6, 7] отандық ғалымдардың зерттеулерінде ұлттық кимыл-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. Дөнбаев 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, кимыл-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.

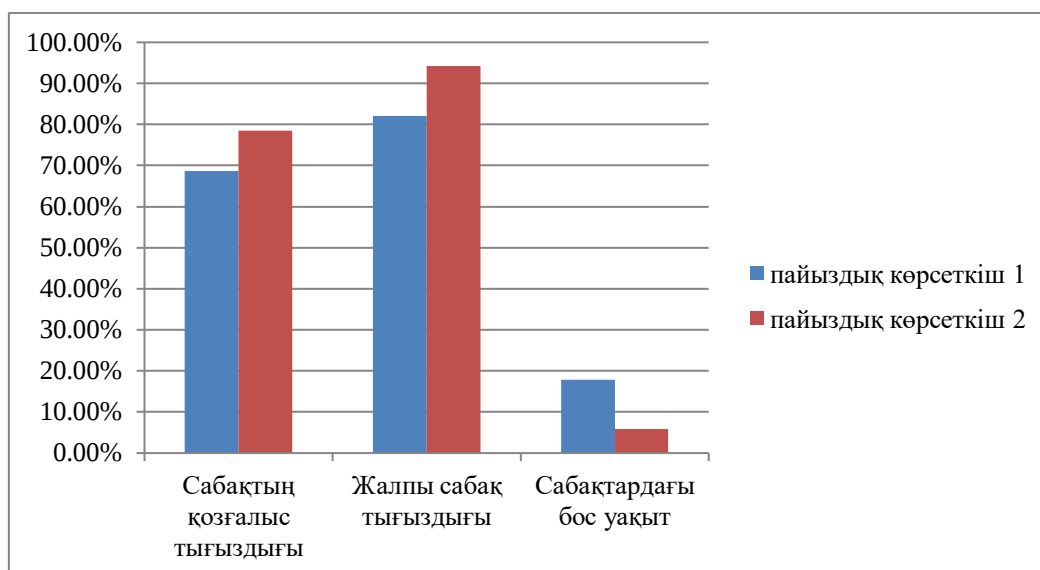
Зерттеудің болжамын дәлелді негіздеуді қамтамасыз ету үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді. Сәйкес жағдаяттарды, белгілі бір педагогикалық міндеттерді орындауға қажетті шарттарды анықтау үшін автор Бабанский Ю.К. [11] педагогикалық эксперименттері басқа әдістерге қарағанда, білім мен тәрбие саласындағы 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 сабағының 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).

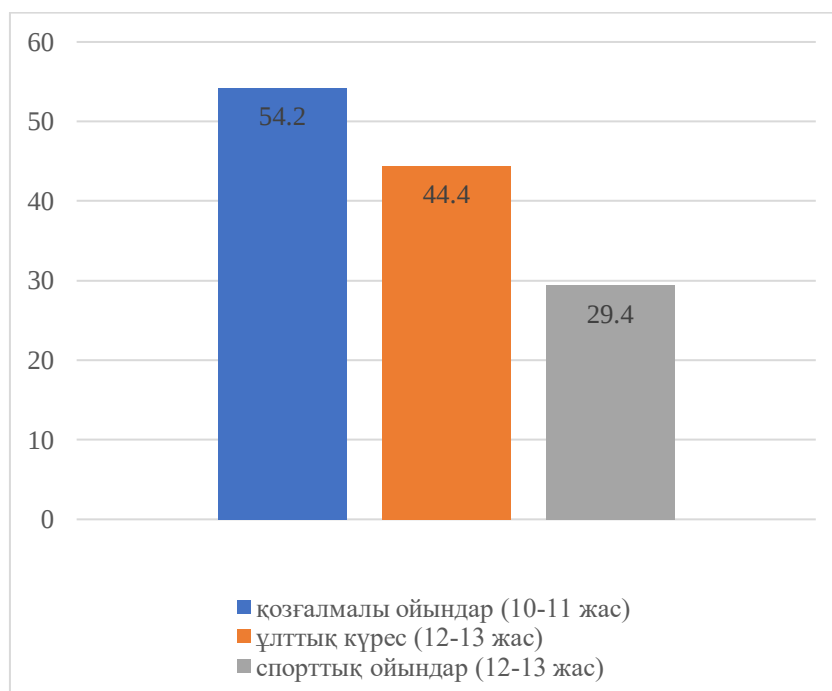
Кесте 3. Оқушылардың қызығушылықтарын арттыру амалдары бойынша сауалнаманың көрсеткіштері

№	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., 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. 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/j mld.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 igrum kochevnikov // Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta. – Bishkek, 2018. – №3. – S.112-114.

6. Ermenova B.O. Nacional'nye igrы kak sredstvo formirovaniya cennostnogo otnosheniya 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 pedagogicheskoy valeologii v sisteme ozdorovitel'noj fizicheskoy 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 naseleniya Respubliki Kazahstan / A.K. Kul'nazarov // Prezidentskie testy: formirovanie zdorovogo obraza zhizni obshhestva sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik nauchnykh statej. – Almaty: KazAST, 1999. – S. 136-138.

9. Kylyshev E.A. Social'no-pedagogicheskie osnovy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni uchashhejsja molodezhi / E.A. Kylyshev // Aktual'nye problemy teorii i praktiki tradicionnoj fizicheskoy kul'tury i nacional'nykh vidov sporta: materialy Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, posvjashhennoj III Vsemirnym igrum kochevnikov // Vestnik fizicheskoy 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. Dose-response 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

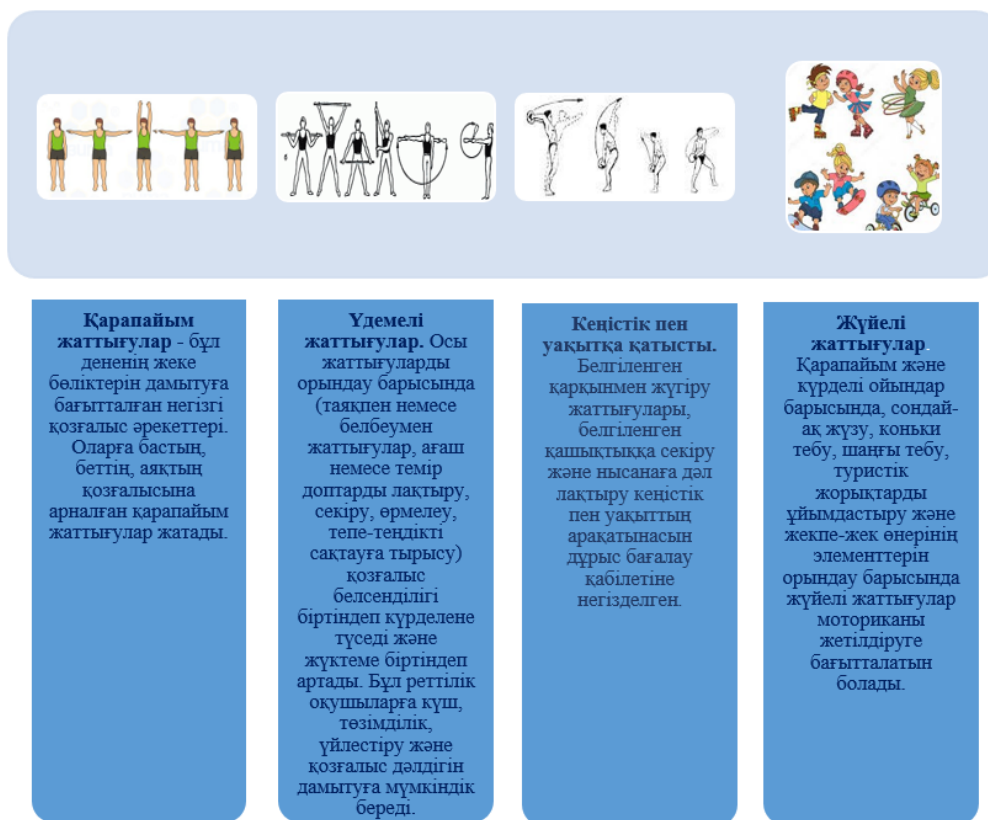
толық көлемде емес деп санайды. Бұл көзқарас дене тәрбиесі тек дене дамуға ғана емес, сонымен бірге тұлғаның жан-жақты жетілуіне де ықпал ететіндігін дәлелдейді. Осыған байланысты Петр Лесгафт өз еңбектерінде жаттығу жүйесін дәстүрлі мағынада «дене тәрбиесі» ұғымымен шектемеді, бірақ оны «денені басқару 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.

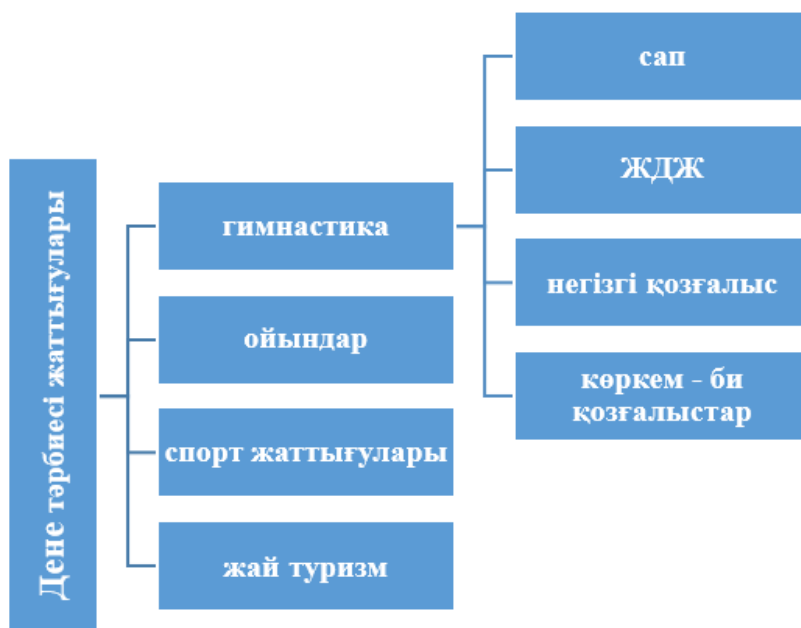
Сонымен қатар, жаттығу бұлшықет жүйесінің барлық топтарының үйлесімді дамуына ықпал етеді. Атап айтқанда, бет, арқа, іш, аяқ, иық белдеуі, қолдар мен саусақтар, табан, мойын бұл-

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-қан тамыр 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 ритмді тыныс алуға мүмкіндік береді. Бұл процесс ауаны үнемді пайдалануға, мұрын арқылы дұрыс тыныс алу дағдыларын қалыптастыруға және тыныс алу мағынаны 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 белсендіріледі. 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 стендтік 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.

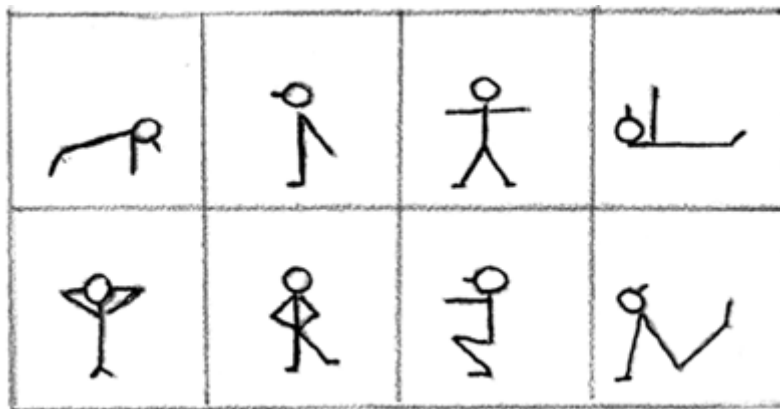


Сурет 3 – Жалпы дамыту жаттығуларының жіктелуі

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). Жүсін Баласағұнның «Құтты білік» дастанындағы халық педагогикасы [Юсуф Баласағұнның «Құтадғу білігіндегі» халықтық педагогика негіздері] (кандидаттық диссертацияның рефераты). Тараз мемлекеттік университеті.
3. Жұмабаев М. (1992). Педагогика. Ана тілі. <https://k.twirpx.link/file/3490884>
4. Адамбеков К. И. (1995). Оқушылар дене тәрбиесінің негіздері (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 pedagogıkasy [Iýsýf Balasaǵunnyń «Qutadǵy biligindegi» halyqtaǵy pedagogıka negizderi] (kandidattyq dissertatsıanyń referaty). Taraz memlekettik ýnıversıtetı.

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

4. Adambekov K. I. (1995). Oqýshylar dene tárbiesiniń negizderi (doktorlyq dissertatsıa). 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 naýk v srednih ýchebnyh zavedeniiah // Izbrannye pedagogicheskie sochinenia / sost. I.N. Resheten. – M., 1990. – 328 s. https://core.ac.uk/download/pdf/42061637.pdf?utm_source=chatgpt.com

7. Býkinskaia 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. Áǵartý.* 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 obrazovaníy detei shkolnogo vozrasta // Izbrannye trýdy / sost. I. N.Resheten. – M.: FıC, 1987. – 367 s.* <https://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rsl01004009000/rsl01004009512/rsl01004009512.pdf>
14. Ospankýlov E.E., Keńesbaev S.M. *Jalpy damytý jattyǵylary arqyly bastayysh synyp oqýshylarynyń ózbetimen oryndaý daǵdylaryn damytýdyń psıhofiziologualyq negizderi // «Qazaqstannıń 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, 3х10 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.

Түйін сөздер: спорттық қабілеттер, қозғалыс сапалары, ұлттық ойындар, дене шынықтыру, бастауыш мектеп.

МЕНДАЛИЕВ Б.М.^{1}, ДЕМЕЖАН А.А.¹*

¹Каспийский университет технологий и инжиниринга им. Ш. Есенова, г. Актау, Казахстан

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

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ДИАГНОСТИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 7-9 ЛЕТ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Аннотация

В статье представлена методика комплексной диагностики спортивных способностей (двигательных качеств и соревновательной двигательной реакции) у учащихся 7-9 лет в условиях школы на уроках физической культуры. Исследование проводилось в 2024-2025 учебном году на базе двух общеобразовательных организаций г. Актау; в исследовании приняли участие 272 мальчиков 1-3 классов. Методика включает два этапа: I этап стандартизированных тестов общей физической подготовленности (30 м, челночный бег 3x10 м, 6-минутный бег, прижок в длину с места, наклон вперед сидя, подтягивание) и II этап прикладные двигательные задания на основе национальных игр («Ботаны тартып алу», «Қарсыласқа жанасу») для оценки реакции, координации и силовых проявлений в ситуации двигательного противоборства. Полученные данные систематизированы по возрастно-классным группам; показана положительная динамика основных физических качеств от 1 к 3 классу и продемонстрирован отборочный потенциал игровых испытаний (снижение доли финалистов). Предлагаемая методика направлена на стандартизацию процедур, экономию учебного времени и возможность использования результатов для педагогического планирования нагрузки и первичной спортивной ориентации школьников.

Ключевые слова: спортивные способности, двигательные качества, национальные игры, физическая культура, начальная школа.

MENDALIEV B.M.^{1}, DEMEZHAN A.A.¹*

¹ Caspian University of Technologies and Engineering named after Sh. Yessenov,

Aktau, Kazakhstan

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

A METHODOLOGY FOR COMPRENEHSIVE DIAGNOSIS OF SPORTS ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AGED 7-9 IN SCHOOL SETTINGS

Abstract

The article presents a methodology for the comprehensive diagnosis of sports abilities (motor qualities and competitive motor reaction) in children aged 7-9 years under the conditions of school physical education lessons. The study was conducted during the 2024-2025 academic year at two general education schools in the city of Aktau and involved 272 boys from grades 1-3. The methodology consists of two stages: I stage of standardized tests of general physical fitness (30 m sprint, 3x10 m shuttle run, 6-minute run, standing long jump, sit-and-reach test, pull-ups); II stage applied motor tasks based on national games («Botany tartyp alu», «Qarsylasqa janasu») aimed at assessing reaction speed, coordination, and strength manifestations in conditions of motor confrontation. The obtained data ware systematized by age and grade groups. A positive progression of key physical qualities from grade 1 to grade 3 was identified, and the selective potential of the game-based trials was demonstrated through a reduction in the proportion of finalists at successive stages. The proposed scheme is focused on standardizing assessment procedures, optimizing lesson time, and enabling the use of diagnostic results for pedagogical load planning and initial sports orientation of schoolchildren.

Keywords: sports abilities; motor qualities; national games; physical education; primary school.

Кіріспе. Қазіргі әлеуметтік-мәдени жағдайда балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту, олардың дене дамуын қамтамасыз ету және қозғалыс әлеуетін толық іске асыру білім беру жүйесінің маңызды стратегиялық бағыттарының бірі болып саналады. Бұл мәселе, әсіресе, баланың мектеп ортасына бейімделуімен және тұлғалық дамуының жаңа сатысына қадам басуымен ерекшеленетін бастауыш мектеп кезеңінде айрықша мәнге ие. Ғылыми-педагогикалық еңбектерде 7-9 жас аралығы орталық жүйке жүйесі мен тірек-қимыл аппаратының жоғары икемділігімен сипатталатын сенситивті кезең ретінде айқындалады, дәл осы уақытта баланың негізгі қозғалыс қабілеттілігінің іргетасы қаланады.

Аталған жас ерекшелігі кезеңінде күш, жылдамдық, ептілік, икемділік, тепе-тендік және төзімділік сияқты базалық дене сапалары қарқынды түрде қалыптасып, болашақ спорттық әлеуеттік құрылымдық негізін құрайды. Осыған байланысты бастауыш мектеп жағдайында қозғалыс дамуын мақсатты түрде бақылау мен объективті бағалау тек оқу үрдісінің құрамдас бөлігі ғана емес, сонымен қатар ұзақ мерзімді әлеуметтік-педагогикалық маңызы бар ресурс ретінде қарастырылады. Сонымен бірге, қазіргі білім беру тәжірибесін талдау дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін диагностикалау үрдісінің жүйелілігі жеткіліксіз екенін көрсетеді. Көп жағдайда бағалау субъективті бағалауға сүйенумен немесе жекеленген нормативтік көрсеткіштерді тіркеуімен шектеліп, оқушылардың морфологиялық және психофизиологиялық ерекшеліктері ескерусіз қалады. Мұндай жағдайда дене жүктемесін дәл жоспарлауда әдістемелік олқылықтарға әкеліп, бірқатар оқушыларда шамадан тыс шаршау мен денсаулыққа кері әсер етуін күшейтсе, ал кейбір балаларда қозғалыс әлеуетінің толық ашылмауына себеп болады.

Ерте жаста спорттық диагностика жүргізу бастауыш мектеп жағдайында қозғалыс қабілеттерін бағалауға қатысты қалыптасқан интуитивті көзқарастан біртіндеп бас тартуға мүмкіндік береді. Практика көрсеткендей, диагностикалық деректерді қолдану дене шынықтыру сабақтарында жүктемені оқушылардың нақты мүмкіндіктеріне сәйкес жоспарлауға, қозғалыс дамуының әлсіз тұстарын дер кезінде байқауға жағдай жасайды. Бұл, өз кезегінде, сабақтардың сауықтыру және дамытушылық тиімдігін арттырып, балалардың спорттық бейімділігін ерте кезеңде анықтауға негіз болады. Осыған орай бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін бағалауға арналған әдістемелік жүйе олардың жас ерекшеліктерін морфофункционалдық дамуының заңдылықтарын және психофизиологиялық мүмкіндіктерін ескере отырып құрылуы тиіс. Атап айтқанд, 7-9 жас аралығында ұлдардың антропометриялық көрсеткіштерін салыстырмалы түрде ұқсас болуы бастапқы диагностиканы бірінғай әдістемелік негізде ұйымдастаруға қолайлы жағдай жасайды.

Осы тұрғыдан алғанда, дене шынықтыру сабақтары жағдайында қолдауда бейімделген уақыт шығыны жағынан тиімді және ғылыми негізделген диагностикалық әдістемені әзірлеу қазіргі дене шынықтыру теориясы мен практикасының маңызды ғылыми міндеттерінің бірі болып табылады. Мұндай әдістеме бастауыш мектеп жасындағы балалардың спорттық қабілеттерін кешенді түрде бағалауға олардың жеке даму траекториясын анықтауға және болашақта спорттық іріктеу мен бағалаудың ғылыми негізін қалыптастыруға мүмкіндік беруі қажет.

Зертеу Қазақстан Республикасында білім беру және дене шынықтыру саласын реттейтін қолданыстағы нормативтік-құқықтық және әдістемелік құжаттарға сүйене отырып жүргізіледі. Аталған құжаттар бастауыш сынып оқушыларының дене дамуын бағалау мен диагностикалау үдерісін ұйымдастырудың құқықтық, мазмұндық және әдістемелік шеңберін айқындап, зерттеудің заңдылығы мен педагогикалық негізділігін қамтамасыз етеді.

Зертеудің негізгі нормативтік тірегі ретінде Қазақстан Республикасында бастауыш білім берудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты алынды. Бұл стандарттар бастауыш мектеп жасындағы білім алушылардың жас және психофизиологиялық ерекшеліктері ескеріліп, оқу нәтижелеріне қойылатын талаптар, негізгі құзыреттер мен күтілетін жетістіктер нақты белгіленген [1]. Аталған құжат 7-9 жастағы оқушылардың дене дайындығын бағалаудың жалпы

мақсаттық бағдарын айқындап, дене шынықтыру сабақтарында қозғалыс қабілеттерін диагностикалаудың мазмұндық негізін қалыптастырады.

Сонымен қатар зерттеу барысында 1-4 сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасының талаптары басшылыққа алынған. Бағдарламада дене шынықтыру сабақтарының мазмұны, оқу мақсаттары, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру бағыттары және оқушылардың дене қабілеттерін дамытуға қойылатын талаптар жүйеленген [2]. Бұл құжат зерттеуде қолданылған диагностикалық көрсеткіштерді оқу үрерісінің мазмұнымен үйлестіруге және бағалау нәтижелерінің білім беру мақсаттарына сәйкестігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалау рәсімдерін құқықтық тұрғыдан регламенттеу мақсатында білім алушылардың үлгеріміне ағымдық бақылау, аралық және қорытынды аттестаттау өткізудің үлгілік қағидалары негізге алынды [3]. Аталған қағидалар білім беру ұйымдарында бағалау мен бақылау үдерісін ұйымдастырудың тәртібін, нәтижелерді тіркеу және рәсімдеу талаптарын айқындай отырып, зерттеу барысында қолданылған диагностикалық бағалау тәсілдерінің нормативтік тұрғыдан заңдылығын қамтамасыз етеді.

Зерттеу үдерісінде дене шынықтыру сабақтары мен диагностикалық жұмыстарды ұйымдастыру барысында білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар ескерілді [4]. Санитариялық қағидалар сабақ өткізу жағдайларын, жүктеме көлемін, спорттық құрал-жабдықтарды қолдану тәртібін және қауіпсіздік талаптарын реттеп, зерттеу барысында оқушылардың денсаулығын сақтау мен қауіпсіз білім беру ортасын қамтамасыз етуге бағытталған.

Аталған нормативтік-құқықтық құжаттардың жиынтығы 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін дене шынықтыру сабақтары жағдайында диагностикалау мен бағалаудың құқықтық, әдістемелік және педагогикалық тұрғыдан негізді жүзеге асырылуын қамтамасыз етеді.

Сонғы жылдыры бастауыш мектеп жасындағы (7-9 жас) балалардың спорттық қабілеттерін диагностикалау мәселесі халықаралық және отандық ғылыми зерттеулерде өзекті бағыттардың біріне айналып отыр. Көптеген зерттеушілер бұл жас кезеңін қозғалыс дағдыларының қарқынды қалыптасуымен және орталық жүйке жүйесінің жоғары бейімделгіштігімен сипатталанын сенситивті даму сатысы ретінде қарастырады. Осыған байланысты қозғалыс әлеуетін ерте кезеңде бағалау баланың кейінгі дене белсенділігіне, спорттық жетістіктеріне және жалпы қозғалыс мәдениетінің қалыптасуына елеулі ықпал ететіні ғылыми еңбектерде атап көрсетіледі.

Халықаралық ғылыми әдебиеттерде бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс күзіндеттілігін бағалауда фундаменталды қозғалыс дағдылары (Fundamental Movement Skills-FMS) тұжырымдамасы жетекшісі орын алды. Бұл тұжырымдама баланың қозғалыс әлеуетін тек сандық нәтижелер арқылы ғана емес, қозғалыс әрекеттерінің орындалу сапасы тұрғысынан кешенді бағалауға мүмкіндік береді. Аталған бағыттағы Novotna және әріптестерінің салыстырмалы зерттеуінде моторлық күзіндеттілікті бағалаудың әртүрлі әдістері балалардың қозғалыс деңгейін әрқалай сипаттайтыны көрсетіліп, диагностикалық дәлдікті арттыру үшін кешенді тәсілді қолданудың маңыздылығы негізделген [5]. Сонымен қатар, Макарук және әріптестерінің Польшада жүргізген ұлттық репрезентативті зерттеуі бастауыш мектеп жасындағы балалардың FMS деңгейінің жеткіліксіз екенін анықтап, қозғалыс қабілеттерін жүйелі түрде мониторингтеудің қажеттілігін көрсетеді [6].

Фундаменталды қозғалыс дағдыларының (FMS) таралуы мен қалыптасу ерекшеліктері Lorenzo-Martinez және әріптестерінің жүйелі шолуында жан-жақты талданған. Авторлар қозғалыс дағдыларының толық меңгерілуі барлық балаларда бірдей деңгейде байқалмайтынын атап өтіп, бұл үрдістің тек жас ерекшеліктерімен ғана емес, сонымен қатар оқу ордасының ұйымдастырылуымен, дене шынықтыру сабақтарының мазмұнымен және педагогикалық ықпалдың сапасымен тығыз байланысты екенін көрсетеді [7]. Аталған тұжырымдар бастауыш мектеп жағдайында қозғалыс дамуын бағалауға арналған арнайы бейімделген және оқу үрдісіне кіріктірілген диагностикалық әдістемелерді қолданудың объективті қажеттілігін негіздейді.

Еуропа елдерінде жүргізілген кешенді зертеулерде моторлық құзыреттілікті бағалау көп өлшемді сипатта қарастырылады. Walti және әріптестерінің 10 елді қамтыған ауқымды зерттеуінде 6-8 жастағы балалардың негізгі моторлық құзыреттері деңгейінде елеулі айырмашылықтардың бар екені анықталған [8]. Авторлар бұл айырмашылықтарды оқу бағдарламасының мазмұны мен бағалау тәсілдерінің бірізді еместігімен байланыстырып, мектеп жағдайында қолданылатын диагностикалық құралдарды стандарттау қажеттігін алға тартады. Зерттеу нәтижелері қозғалыс қабілеттерін бағалауда бірыңғай әдістемелік ұстанымдарды қалыптастырудың ғылыми және практикалық маңызын айқын көрсетеді.

Балалардың қозғалыс қабілеттерін бағалауға арналған диагностикалық құралдардың сенімділігі мен валидтілігі мәселесі қазіргі ғылыми әдебиеттерде кеңінен талқылануда. Бірқатар зертеулерде бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған тесттердің өлшеу дәлдігі мен қолдану мүмкіндіктері арнайы қарастырылған. Атап айтқанда, Duncan және әріптестері TGMD-3 тестінің қысқартылған нұсқасын қолдану нәтижелерін талдай отырып, оның 7-9 жастағы балалардың қозғалыс дағдыларын бағалауда жеткілікті деңгейде сенімді құрал екенін көрсеткен [9]. Ал Carballo-Fazanes және әріптестері жүргізген зерттеуде TGMD-3 әдістемесінің бағалаушылар арасындағы жоғары сәйкестігі дәлелденіп, тест нәтижелерінің объективтілігі негізделген [10]. Сонымен қатар Zhu және әріптестері TGMD-3 әдістемесінің негізгі өлшеу қасиеттерін талдау арқылы оны мектеп тәжірибесіне енгізудің ғылыми тұрғыдан негізделгенін атап өтеді [11].

Қозғалыс үйлесімділігі мен тепе-тендік бағалау мәселесінде Körperkoordinationstest für Kinder (КТК) әдістемесіне арналған зертеулер де маңызды орын алады. Вііно және әріптестер КТК тестінің қысқартылған нұсқасын қолдану барысында бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс мүмкіндіктерін толық сипаттау әрдайым мүмкін бола бермейтінін көрсетеді [12]. Ал Li және әріптестері тесттің толық нұсқасын пайдалану арқылы оның сенімділігі мен валидтілігін эксперименттік жолмен дәлелдеп, нәтижелердің тұрақтылығын негіздейді [13]. Бұл еңбектер диагностикалық құралдарды іріктеу барысында балалардың жас және морфофункционалдық ерекшеліктерін ескерудің әдістемелік маңызын айқын көрсетеді.

Отандық ғылыми зерттеулерде бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс қабілеттерін бағалау мәселесі ұлттық және мәдени контексті ескере отырып қарастырылады. Бірқатар авторлар қозғалыс дамуын диагностикалауға дәстүрлі дене шынықтырумен қатар ұлттық ойындарды қолданудың педагогикалық әлеуетін атап өтеді. Мәселен, Омарбекова және әріптестері қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану арқылы балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту мүмкіндіктерін негіздеп, оларды қозғалыс қабілеттерін бағалаудың балама диагностикалық құралы ретінде қолдануға болатынын көрсетеді [14]. Ал Шапетюк пен Телемгенова зертеулерінде оқушылардың дене дайындығы деңгейін объективті бағалауда педагогикалық ортаның, сабақтарды ұйымдастыру шарттарының және әдістемелік қамтамасыз етудің шешуші рөл атқаратынын дәлелденген [15].

Дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен бағалау жүйесін жетілдіру мәселесі бірқатар отандық еңбектерде жан-жақты талданған. Жияшева және әріптестері, сондай-ақ Есиркепов және әріптестері жалпы білім беретін мектептерде қолданылатын оқу бағдарламалары мен оқулықтардың диагностикалық мүмкіндіктерін арттыру қажеттігін атап өтіп, бағалау үрдісін тек нормативтік талаптармен шектеу жеткіліксіз екенін негіздейді [16, 17]. Авторлар дене шынықтыру сабақтарында бағалаудың дамытушылық, жеке-бағдарлы сипатын күшейту қозғалыс қабілеттерін қалыптастырудың тиімділігін арттыратынын көрсетеді.

Әдеби деректерді салыстыра талдау бастауыш мектеп жасындағы балалардың спорттық қабілеттерін бағалауда тек сандық нәтижелермен шектелу жеткіліксіз екенін көрсетеді. Қазіргі зертеулерде қозғалыс әрекеттерінің орындалу сапасын, үйлесімділігін және даму динамикасы қатар ескеретін тәсілдерге басымдық берілуде.

Отандық білім беру жүйесінің қолданыстағы нормативтік талаптарын және бастауыш сынып оқушыларының жас пен психофизиологиялық даму ерекшеліктерін ескеру дене шынықтыру

сабақтарында қолдануға бейімделген диагностикалық әдістемеге деген сұранысты күшейтеді. Мұндай әдістеме уақыт шығыны жағынан тиімді болып, оқу үдерісіне табиғи түрде кіріктіруі тиіс.

Зерттеудің мақсаты – дене шынықтыру сабақтары жағдайында 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін кешенді бағалауға мүмкіндік беретін, жас ерекшеліктеріне бейімделген және уақыт жағынан тиімді диагностикалық әдістемені ғылыми тұрғыда негіздеу және сипаттау.

Зерттеудің ғылыми маңыздылығы бастауыш мектеп жасындағы балалардың қозғалыс қабілеттерін диагностикалаудың теориялық-әдіснамалық негіздерін нақтылаумен айқындалады. Ал зерттеудің практикалық маңыздылығы ұсынылған диагностикалық әдістемені мектептегі дене шынықтыру сабақтары үдерісінде қолдану мүмкіндігімен, сондай-ақ оны мұғалімдердің күнделікті педагогикалық тәжірибесіне енгізу әлеуетімен анықталады.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мектеп жағдайында 7-9 жастағы оқушылардың қозғалыс сапалары мен жарыс сипатындағы қозғалыс реакциясын бағалауға бағытталған екі кезеңді кешенді диагностикалық әдістемені әзірлеу және оны тәжірибелік тұрғыда апробациялаумен сипатталады. Әдістеме құрылымында жалпы дене дайындығын анықтауға арналған стандартталған тесттер ұлттық ойындар негізіндегі қолданбалы қозғалыс тапсырмаларымен үйлестіріліп қолданылды. Мұндай тәсіл мектеп жағдайында диагностикалық үдерісті уақыт жағынан тиімді ұйымдастыруға және өлшеу рәсімдерінің бірізділігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының спорттық қабілеттерін кешенді диагностикалау мақсатында жүргізілді. Жұмыс 2024-2025 оқу жылында Ақтау қаласы №17 орта мектеп пен №12 орта мектеп базасында, оқу үдерісінің қалыпты тәртібін бұзбай ұйымдастырылды. Зерттеуге 1-3 сыныптарда білім алатын 272 ұл бала қатысты. Зерттеудің екінші кезеңінде (ұлттық ойындар негізіндегі спорттық-қолданбалы диагностика) тексеру мектепшілік жарыстарға қатысуға жіберілген оқушылар арасынан қалыптастырылған ішкі іріктеме бойынша (n=90) жүргізілді. Қатысушыларды іріктеу жарыс регламентін сақтау, медициналық рұқсаттың болуы және қозғалыс жүктемелерін орындауға қарсы көрсетілімдердің болмауы сияқты алдын ала белгіленген талаптар негізінде жүзеге асырылды.

Қатысушылардың жеке деректерінің құпиялылығын сақтау мақсатында зерттеу барысында оқушыларға шартты кодтар берілді. Кодтау жүйесі сынып деңгейі мен реттек нөмерді қамтыды (мысалы, 1А-01, 2Ә-05, 3Б-12) және барлық нәтижелерді өңдеу мен ұсыну кезеңдерінде тек кодталған деректер пайдаланылды.

Зерттеу дизайны және кезеңдері: екі негізгі кезеңді қамтиды.

I кезең – жалпы дене қабілеттерін диагностикалау. I-кестеде көрсетілген стандартталған тесттер кешені арқылы жүргізілді. Әр бір тесттің орындалу техникасы, өлшеу тәртібі (секундомер, өлшеу таспасы) және нәтижелерді тіркеудің бірыңғай талаптары қатаң сақталды.

Кесте 1. 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының жалпы дене қабілеттерін диагностикалау мазмұны (авторлар құрастырған).

Бағалау бағыты	Диагностикалау мақсаты	Қолданылған тесттер	Өлшеу бірлігі	Бағалау сипаттамасы
Жылдамдық	Қозғалыс әрекетін орын-дау шапшаңдығын анықтау	30 м қашықтыққа жүгіру	секунд (с)	Уақыт көрсеткіші бойынша
Қозғалыс үйлесімділігі	Бағыт ауыстыру кезеңдегі қимыл үйлесімділігін бағалау	3x10 м қайтармалы жүгіру	секунд (с)	Жылдамдық пен үйлесімділік кешені
Төзімділік	Ұзақ қозғалысты сақтай алу қабілетін анықтау	6 минуттық жүгіру	метр (м)	Жалпы жүріп өткен қашықтық
Жылдамдық-күш	Төменгі аяқ бұлшық еттерінің жарылғыш күшін	Бір орыннан ұзындыққа секіру	сантиметр (см)	Қашықтық көрсеткіші

	бағалау			
<i>Икемділік</i>	Омыртқа мен жанбас буындарының қозғалтқыштығын анықтау	Отырып алға еңкею	сантиметр (см)	Амплитуда көрсеткіші
<i>Күш</i>	Қол иық белдеуі бұлшық еттерінің күш деңгейін анықтау	Кермеде тарылу	рет саны	Қайталау саны бойынша

II кезең - спорттық бағыттағы қабілеттерді диагностикалау. Бұл кезеңде оқушылардың 2-кестеде көрсетілген нақты спорт бағыттарына бейімділігі сараланды.

Кесте 2. *Бастауыш сынып оқушыларының ұлттық ойыны бойынша қозғалыс қабілеттерін диагностикалау мазмұны (авторлар құрастырған).*

Спорттық бағыт	Диагностикалау мақсаты	Қолданылған қозғалыс тапсырмалары	Бағаланатын қабілеттер	Бағалау тәсілі
<i>Ұлттық ойындар</i>	Қолданбалы қозғалыс әрекеттерін бағалау	«Ботаны тарпап алу» «Қарсыласқа жанасу»	Ептілік, реакция, күш	Орындалу нәтижесі

Ұлттық спорт бағытында авторлық диагностикалық әдістемелер (№35524, №35525 куәліктер) – «Ботаны тартып алу» және «Қарсыласқа жанасу» ойын элементтері қолданылды. Бұл әдістер баланың кешенді қозғалыс реакциясын, күш пен ептілік шынайы бәсекелестік жағдайда бағалауға мүмкіндік берді.

Бағалау және деректерді өңдеу: Диагностикалық нәтижелер үш деңгей бойынша сараланды:

Жоғары деңгей – «дарындылық белгісі»;

Орташа деңгей – «қалыпты даму»;

Төмен деңгей – «жақын даму аймағы».

Алынған деректер статистикалық өңдеуден өткізіледі: сипаттамалық көрсеткіштер ($M+SD$), топаралық салыстыру (ANOVA/Kruskal-Wallis), әрі эффект-өлшемдер мен 95% CI есептеледі ($\alpha=0,05$).

Нәтижелер. Зерттеу барысында 7-9 жастағы оқушылардың жалпы дене дайындығы көрсеткіштерінің (жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік, жылдамдық-күш, икемділік) жасқа байланысты өзгеріс динамикасы бағаланды. Қазіргі педагогикалық зертеулерде қозғалыс белсенділігі мен функционалдық сауаттылықтың өзара байланысы әмбебап құзіреттерді қалыптастырудың маңызды алғышарты ретінде қарастырылады. Осы тұрғыда ойын әрекеті балалардың когнитивтік, әлеуметтік-эмоциялық және өзін-өзі реттеу дағдылары көрініс табатын табиғи педагогикалық орта ретінде алынды.

Зерттеу нәтижелерін тіркеу барысында моторлық дамудың негізгі көрсеткіштерімен қатар қозғалыс әрекеттері кезінде байқалатын мінез-құлықтық және коммуникативтік көріністер де ескерілді. Қолданылған тесттер қозғалыс нәтижелері өнімдік көрсеткіштер арқылы (уақыт, қашықтық, қайталау саны) тіркеуге мүмкіндік берді; бұл мектеп жағдайында нәтижелерді жедел әрі бірізді жинауға қолайлы. Бұл деректер баланың қозғалыс тәжірибесі мен метадағдылардың қалыптасу деңгейі арасындағы өзара байланыстарды сипаттауға негіз болды.

Алынған деректер сыныптар (1-3) бойынша салыстырмалы талдаудан өткізілді, салыстыру білім алушылардың жас ерекшелігіне сәйкес дене сапаларының өзгеріс үрдістері анықтауға бағытталды. Алынған сандық және сапалық көрсеткіштер төменде ұсынылған кестелер мен диаграммалардан жүйеленіп берілді.

Зерттеу барысында Ақтау қаласы №17 орта мектеп пен №12 орта мектебінің 272 оқушысынан алынған көрсеткіштер статистикалық өңдеуден өткізілді.

Кесте 3. Зерттеуге қатысушылардың жалпы сипаттамасы ($n=272$).

Сыныптар	Оқушы саны	Орташа жасы	Зерттеу базасы
1-сынып	92	7.1 ± 0.5	№17 орта мектебі, №12 орта мектебі
2-сынып	88	8.2 ± 0.4	№17 орта мектебі, №12 орта мектебі
3-сынып	92	9.3 ± 0.6	№17 орта мектебі, №12 орта мектебі

Зерттеуге 7-9 жастағы 1-3 сыныптарда білім алатын 272 оқушы (1-сынып-92, 2-сынып- 88, 3-сынып-92) қатысты, олардың орташа жас көрсеткіштері сынып деңгейіне толық сәйкес келіп, іріктеменің жас тұрғысынан біртектілігін және алынған нәтижелердің салыстырмалы талдауын жүргізуге әдістемелік негіз қалады.

Кесте 4. Жылдамдық және үйлесімділік сапаларының орташа көрсеткіштері ($M+SD$).

Көрсеткіштер	1-сынып	2-сынып	3-сынып	p-мәні
30 м жүгіру (с)	7.65 ± 0.3	6.52 ± 0.4	5.88 ± 0.2	$p<0.05$
3x10 м қайтармалы (с)	10.74 ± 0.5	9.98 ± 0.4	9.15 ± 0.3	$p<0.05$

Жылдамдық көрсеткіштерін талдау барысында 30 метрге жүгіру уақытының 3-сыныпқа қарай 23,1%-ға жақсарғаны анықталды ($p<0.05$). Бұл нәтиже кіші мектеп жасындағы балалардың жүйке-бұлшықет аппаратының жоғары пластикалығын және қозғалыс шапшаңдығына жауап беретін орталықтардың белсенді дамуын көрсетеді.

Кесте 5. Жылдамдық-күш және бұлшықет күшінің даму динамикасы.

Көрсеткіштер	1-сынып	2-сынып	3-сынып	Өсім (%)
Ұзындыққа секіру (см.)	126.4 ± 10	138.2 ± 12	155.6 ± 11	23.1%
Кермеде тартылу (рет)	1.4 ± 0.6	2.8 ± 0.8	4.2 ± 1.0	100%

Жылдамдық-күш сапасының (ұзындыққа секіру) өсімі 23,1%-ды құрады. Өсіресе, кермеде тартылу көрсеткішінің 3-сыныпқа қарай 3 есе (100%) артуы назар аудартады. Бұл деректер бастауыш сынып кезеңі иық белдеуі мен аяқ бұлшықеттерінің күштік мүмкіндіктері дамыту үшін ең қолайлы (сенситивті) кезең екенін растайды.

Кесте 6. Төзімділік пен икемділік көрсеткіштерінің салыстырмалы талдауы.

Көрсеткіштер	1-сынып	2-сынып	3-сынып	p-мәні
6 минуттық жүгіру (м)	715,5	805,4	935,8	818,8
Отырып алға еңкею (см)	7,4	7,9	8,8	8,03

6 минуттық жүгіру нәтижелерінің 30,7%-ға ұлғаюы оқушылардың аэробтық төзімділігінің қарқынды дамып келе жатқанын көрсетеді. Икемділік көрсеткішінің өсімі басқа сапаларға қарағанда баяу (18,9%), бұл жас ұлғайған сайын буын қозғалғыштығының табиғи төмендеу үрдісін алдын алу үшін арнайы жаттығулардың қажеттілігін меңзейді.

Жалпы және дайындығы көрсеткіштерімен қатар зерттеу барысында бастауыш сынып оқушыларының нақты спорттық бағыттарға бейімділігін анықтауға мүмкіндік беретін қолдан-

балы диагностикалық тапсырмалар қолданылды. Аталған тапсырмалар ұлттық ойындар негізінде ұйымдастырылып, балалардың ептілік, реакция жылдамдығы, күш және қарсы әрекетке бейімделу қабілеттерін жарыс жағдайына жақын ортада бағалауға бағытталды.

Кесте 7. «Ботаны тартып алу» ұлттық ойыны бойынша қозғалыс қабілеттерін диагностикалау нәтижелері (1-3 сынып, ұлдар).

Сынып	Қатысушылар саны (n)	Кодталған қатысушы диапазоны	1-кезеңге өткендер	2-кезеңге өткендер	Финалға шыққандар	Жеңімпаздар саны
1-сынып	28	K1-K28	14	7	3	3
2-сынып	32	K29-K60	16	8	4	4
3-сынып	30	K61-K90	15	8	4	4
Барлығы:	90	K1-K90	45	23	11	11

«Ботаны тартып алу» ұлттық ойыны бойынша алынған деректер 1-3 сынып оқушыларының қозғалыс қабілеттерінде жасқа байланысты айқын іріктеу үрдісін көрсетті. Қатысушылардың жалпы санының 50%-ы бірінші кезеңнен өтсе, финалдық кезеңге 12,2% оқушы ғана жетті, бұл ойын тапсырмаларының жоғары қозғалыс күрделілігін және іріктеуші диагностикалық әлеуетін дәлелдейді. Сынып деңгейі артқан сайын финалға шыққан оқушылар үлесінің ұлғаюы күш пен қимыл үйлесімділігінің жас ерекшеліктеріне сай дамуын көрсетеді.

Кесте 8. «Қарсыласқа жанасу» ұлттық ойыны бойынша қозғалыс қабілеттерін диагностикалау нәтижелері (1-3 сынып, ұлдар).

Сынып	Қатысушылар саны (n)	Кодталған қатысушы диапазоны	1-кезеңге өткендер	2-кезеңге өткендер	Финалға шыққандар	Жеңімпаздар саны
1-сынып	28	Q1-Q28	15	8	3	3
2-сынып	32	Q29-Q60	17	9	4	4
3-сынып	30	Q61-Q90	16	9	4	4
Барлығы:	90	Q1-Q90	48	23	11	11

Кесте 9. Спорттық дарындылық деңгейлерін саралау нәтижелері.

Деңгейлер	Сипаттамасы	Оқушы саны	Үлесі (%)
Жоғары	«Дарындылық белгісі»	60	22,1%
Орташа	«Қалыпты даму»	171	62,9%
Төмен	«Жақын даму аймағы»	41	15,0%

«Қарсыласқа жанасу» ойыны бойынша алынған нәтижелер 1-3 сынып оқушыларының реакция жылдамдығы мен қимыл үйлесімділігінің кезең-кезеңмен сараланатынын көрсетті. Қатысушылардың 53,3%-ы бірінші кезеңнен өткен болса, финалға тек 12,2% оқушының жетуі ойын тапсырмаларының жоғары динамикалық және іріктеуші сипатқа ие екенін дәлелдейді. Демек, жас ұлғайған сайын екінші кезең мен финалға шыққан оқушылар үлесінің артуы біртіндеп қалыптасатынын көрсетеді.

Оқушыларды деңгей бойынша бөлу нәтижесінде 22,1% баланың «жоғары» дайындық көрсеткені анықталған. Бұл топтағы балалар спорттық дарындылық нышандарына ие және оларды арнайы спорт секцияларына бағыттау тиімді болып табылады. Ал «төмен» деңгейдегі 15% оқушылар үшін сауықтыру бағытындағы жеке жаттығулар тәртібі ұсынылады.

Жүргізілген диагностикалық зерттеу нәтижелері жинақтай келе, 7-9 жастағы бастауыш сынып оқушыларының дене қабілеттері жас ерекшеліктеріне сәйкес біртіндеп және тұрақты оң динамикамен дамитыны анықталды. Зерттелген барлық негізгі көрсеткіштер бойынша (жылдамдық, үйлесімділік, төзімділік, жылдамдық-күш, икемділік және бұлшықет күші) 1-сыныптан 3-сыныпқа дейін статистикалық тұрғыдан мәнді өсім байқалды ($p < 0.05$).

Сонымен қатар, алынған деректер негізінде оқушылардың дене қуаты дайындық деңгейлері сараланып, олардың басым бөлігі «жоғары» және «орташа» деңгейлерге жатқызылды. Бұл бастауыш мектеп жасында дене шынықтыру сабақтары жағдайында кешенді диагностикалауда балалардың спорттық қабілеттерін бастапқы бағалау және бағыттау үшін жеткілікті ақпарат беретінін айқындайды.

Зерттеу нәтижелері қолданылған диагностикалық құралдардың өлшеу нақтылығын және оларды оқу үрдісінде пайдаланудың орындылығын растайды. Эмпирикалық деректер келесі бөлімде ұсынылатын талқылау үшін бастапқы ғылыми негіз ретінде қызмет етеді.

Талқылау. Эксперименттік топтары арасындағы анықталған айырмашылықтар қозғалыс белсенділігінің ойын формасында ұйымдастырылуы әмбебап құзыреттерді дамытудың маңызды медиаторы болып табылатыны айқындайды.

Алынған нәтижелер салыстырмалы талдау оларды мәдени-тарихи даму теориясы аясында қарастыруға мүмкіндік береді. Л.С. Выготскийдің тұжырымдамасына сәйкес, ойын әрекеті баланың жақын даму аймағын іске қосып, сыртқы әлеуметтік ережелердің тұлғаның ішкі өзін-өзі реттеу механизмдеріне трансформациялануына жағдай жасайды [18]. Осы зерттеуде алынған деректер бұл қағиданы нақтылай отырып, мақсатты түрде ұйымдастырылған ойын ықпалы жағдайында балаларда өзін-өзі реттеу, ынтымақтастық және эмоциялық тұрақтылық дағдыларының қарқынды қалыптасатынын көрсетеді.

Зерттеу нәтижелері Д.Б. Элькониннің жетекші іс-әрекет теориясымен де өзара үйлеседі, Автордың пікірінше, бастауыш мектеп жасында ойын психикалық дамудың негізгі қорғаушы факторы болып табылады [19]. Эксперименттік топтағы оң өзгерістер ұлттық ойындардың нақты ережелерге, өзара әрекеттесуге және элементтеріне негізделуі балаларда мінез-құлықтың еріктілігін, әлеуметтік жауапкершілікті және өз әрекеттерін саналы реттеуді дамытуға қолайлы жағдай жасайтынын көрсетеді.

Қазіргі білім беру тұжырымдамалары тұрғысынан алынған нәтижелер М. Фуллан және әріптестері «Deer Learning» концепциясымен сәйкес келді. Бұл модельде ХХІ ғасырдың негізгі құзіреттері – сыни ойлау, коммуникация және ынтымақтастық – іс-әрекетке негізделген оқыту арқылы тиімді қалыптасатыны атап көрсетілді [20]. Зерттеу барысында анықталған топтар арасындағы айырмашылықтар ұлттық ойындарды дене қуаты және когнитивтік дамуды кіріктіретін жоғары тиімді педагогикалық құрал ретінде қарастыруға негіз берді.

Сонымен қатар алынған деректер фундаменталды қозғалыс дарындылығының (Fundamental Movement Skills) баланың атқарушылық және танымдық функцияларымен өзара тығыз байланыста дамитынын көрсетеді. Бұл тұжырым Kong және әріптестерінің зерттеу нәтижелерімен сәйкес келеді, онда локомоторлық қозғалыстар мен затты басқару дағдыларының даму деңгейі балалардың атқарушылық функцияларының (executive functions) қалыптасуымен статистикалық тұрғыдан мәнді байланыста екені дәлелденген [21].

Қозғалыс қабілеттерін бағалауда кеңінен қолданылатын TGMD-3 әдістемесінің диагностикалық мүмкіндіктері мен шектеулері де ескерілді. D. Ulrich әзірлеген бұл тест балалардың локомоторлық қозғалыстары мен затты басқару дағдыларының орындалу сапасын бағалауда жоғары валидтілікке ие процесс-бағдарлы құрал ретінде сипатталады [22]. Алайда соңғы әдіснамалық зерттеулерде TGMD-3 тестінің статикалық тепе-тендік пен қозғалыс тұрақтылығын толық қамтымайтыны атап өтіледі. Атап айтқанда, Nagy және әріптестері еңбектерінде бұл

әдістеменің кейбір моторлық компоненттерді бағалауда шектеулі екені көрсетіліп, оны қосымша диагностикалық тәсілдермен толықтыру қажеттігі негізделген [23]. Осы тұрғыда қазақтың ұлттық ойындарындағы дәл көздеу, тепе-теңдікті сақтау және қозғалысты бақылау элементтері TGMD-3 арқылы алынатын деректерді функционалдық және мәдени тұрғыдан толықтыратын тиімді педагогикалық құрал ретінде қарастырылады.

Зерттеу нәтижелері қазақтың ұлттық ойындарын классикалық психологиялық-педагогикалық теориялар мен қазіргі жаһандық білім беру үрдістеріне сәйкес келетін мәдени тұрғыдан бейімделген педагогикалық технология ретінде қарастыруға ғылыми негіз қалайды. Алынған эмпирикалық деректер келесі бөлімде дене дамуы мен метадағдылардың қалыптасу механизмдерін этнопедагогикалық тұрғыдан терең талдауға мүмкіндік береді.

Қазақтың ұлттық ойындары бастауыш мектеп жасындағы балалардың қимыл-қозғалыс әрекеттерін ғана емес, сонымен қатар олардың тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал ететін педагогикалық тұрғыдан негізделген құрал ретінде қарастыру ғылыми тұрғыдан негізді. Ақтау қаласы жағдайында жүргізілген зерттеу нәтижелері ұлттық ойын элементтерін жүйелі қолдану балалардың қозғалыс үйлесімділігін, күш мүмкіндіктерін, қимыл шапшаңдығын және реакция жылдамдығын жетілдіруге оң әсер ететінін көрсетті. Сонымен қатар, бірлескен ойын әрекеттері барысында әлеуметтік өзара ықпалдасу мен коммуникативтік дағдылардың қалыптасуы байқалды.

Ұлттық ойындарды білім беру практикасына одан әрі енгізудің перспективалары дәстүрлі ойын мазмұнына негізделген дамытушы пәндік-кеңістіктік ортаны ұйымдастырумен, сондай-ақ қозғалыс және метапәндік дағдылардың даму деңгейін білім алушылардың оқу жетістіктерін бағалау жүйесімен өзара байланыстырумен айқындалады. Бұл бағытта білім беру ұйымы мен отбасының өзара әрекеттестігі ерекше мәнге ие, өйткені ұлттық ойындар мәдени тәжірибені ұрпақтан ұрпаққа жеткізудің және бірлескен іс-әрекет арқылы тәрбиелік ықпал етудің тиімді құралы ретінде сипатталады.

Осылайша, қазақ халқының ұлттық ойын мұрасы қазіргі білім беру талаптары тұрғысынан дене тәрбиесі жүйесін жетілдіруге бағытталған маңызды педагогикалық ресурс ретінде бағаланады. Оны оқу-тәрбие үдерісінде мақсатты әрі әдістемелік тұрғыдан негізделген түрде қолдану балалардың қозғалыс және тұлғалық дамуын қамтамасыз етудің ғылыми және практикалық әлеуетін кеңейтеді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу нәтижелері мен оларды талқылау барысында алынған тұжырымдар бастауыш мектеп жасындағы балалардың қозғалыс белсенділігі мен метадағдыларының дамуы арасындағы өзара байланыс кешенді әрі жүйелі сипатқа ие екенін көрсетті. Атап айтқанда, 7-9 жаста қазақтың ұлттық ойындарын («Ботаны тартып алу», «Қарсыласқа жанасу») мақсатты және технологиялық тұрғыдан ұйымдастыра қолдану балалардың қозғалыс (моторлық) дамуымен қатар сыни ойлау, коммуникация, ынтымақтастық және эмоциялық өзін-өзі реттеу дағдыларының статистикалық тұрғыдан мәнді өсуіне ықпал ететіні эксперименттік жолмен дәлелденді.

Бұл нәтижелер мәдени-тарихи даму теориясы аясында ойын әрекетінің баланың жақын даму аймағын іске қосатын жетекші педагогикалық механизм ретіндегі рөлін нақтылай түседі және ұлттық ойындардың қазіргі жаһандық білім беру талаптарына толық сәйкес келетін тиімді әдістемелік құрал екенін көрсетеді. Зерттеу барысында анықталған метадағдылардың оң динамикасы ұлттық ойындардың дене қозғалысына негізделген әрекетті когнитивтік және әлеуметтік даму ресурсына айналдыратын бірегей әлеуетін айқындайды.

Осыған байланысты қазақтың ұлттық ойындарын бастауыш білім беру жүйесінде эпизодтық немесе қосалқы элемент ретінде емес, метадағдыларды қалыптастыруға бағытталған базалық педагогикалық технология ретінде қарастыру орынды. Ұлттық ойындарды мемлекеттік білім беру стандарттарының мазмұнына жүйелі түрде енгізу, педагогтарға арналған нақты әдістемелік нұсқаулықтар әзірлеу, сондай-ақ бастауыш сыныптарда арнайы ұйымдастырылған «ұлттық

ойындар ортасын» құру балалардың функционалдық сауаттылығын дамытуға бағытталған стратегиялық қадам болып табылады.

Зерттеу нәтижелері мектеп пен отбасының өзара серіктестігін күшейтудің маңызын айқындайды, өйткені ұлттық ойындар балалардың метадағдыларын тек білім беру ұйымында ғана емес, отбасылық ортада да нығайтуға мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда, қазақтың ұлттық ойындарын білім беру үрдісіне жүйелі енгізу педагогикалық инновация ғана емес, мәдени сабақтастықты сақтай отырып, жаһандық сын-кәтерлерге бейімделе алатын, функционалдық тұрғыдан сауатты және бәсекеге қабілетті ұрпақ тәрбиелеудің ғылыми негізделген ұлттық императиві болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі. Бастауыш білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты: ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы (өзгерістерімен). – Астана, 2022. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200029031>. (қаралған күні: 07.01.2026).

2. Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі. 1–4 сыныптарға арналған «Дене шынықтыру» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасы. – Астана, 2022. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2200029767>. (қаралған күні: 10.01.2026).

3. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі. Білім алушылардың үлгеріміне ағымдық бақылау, аралық және қорытынды аттестаттау өткізудің үлгілік қағидаларын бекіту туралы: 2008 жылғы 18 наурыздағы № 125 бұйрық (өзгерістерімен). – Астана, 2008. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1700014982>. (қаралған күні: 11.02.2026).

4. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі. Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар: ҚР ДСМ-нің 2021 жылғы 5 тамыздағы № ҚР ДСМ-76 бұйрығы (өзгерістерімен). – Астана, 2021. – URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V2100023890>. (қаралған күні: 15.02.2026).

5. Novotná T., Ružbarská I., Lešterová D.F., Kress J. Motor competence in primary school children: A comparative study of two assessment methods // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2025. – Vol. 25, № 7. – P. 1423 - 1429. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07158>

6. Makaruk H., Porter J. M., Starzak M., Sadowski J., Czaplicki A. The fundamental motor skill proficiency among Polish primary school-aged children: A nationally representative surveillance study // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2024. – Vol. 27, № 4. – P. 243-249. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.12.007>

7. Miguel Lorenzo- Martínez, Cristian Abelairas-Gómez, Aida Carballo- Fazanes, Ezequiel Rey. Prevalence of fundamental movement skill mastery in school-aged children and adolescents: A systematic review // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. – 2025. – Vol. 11, № 4. – Article e002439. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002439>

8. Wälti M., Sallen J., Adamakis M., Ennigkeit F., Gerlach E., Heim C. et al. Basic motor competencies of 6- to 8-year-old primary school children in 10 European countries: A cross-sectional study on associations with age, sex, body mass index, and physical activity // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 804753. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.804753>

9. Duncan M. J., Martins C., Bandeira P. F. R., Issartel J., Peers C., Belton S., O'Connor N. E., Behan S. TGMD-3 short version: Evidence of validity and associations with sex in Irish children // *Journal of Sports Sciences*. – 2022. – Vol. 40, № 2. – P. 138–145. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1978161>

10. Carballo-Fazanes A., Rey E., Valentini N.C., Varela-Casal C., Abelairas-Gómez C. Interrater reliability of the Test of Gross Motor Development—Third Edition following raters' agreement on measurement criteria // *Journal of Motor Learning and Development*. – 2023. – Vol. 11, № 2. – P. 225–244. DOI: <https://doi.org/10.1123/jmld.2022-0068>

11. Zhu Y., Wang J., Ding Y., Qian Y., Korivi M., Chen Q., Ye W. Assessing the measurement properties of the Test of Gross Motor Development-3 using the COSMIN methodology: a systematic review // *Behavioral Sciences*. – 2025. – Vol. 15, № 1. – Article 62. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15010062>
12. Biino V., Giustino V., Guidetti L., Lanza M., Gallotta M. C., Baldari C., Battaglia G., Palma A., Bellafiore M., Giuriato M., Schena F. Körperkoordinationstest für Kinder: A short form is not fully satisfactory // *Frontiers in Education*. – 2022. – Vol. 7. – Article 914445. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2022.914445>
13. Li K., Bao R., Kim H., Ma J., Song C., Chen S., Cai Y. Reliability and validity of the Körperkoordinationstest Für Kinder in Chinese children // *PeerJ*. – 2023. – Vol. 11. – Article e15447. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.15447>
14. Омарбекова Ф. Қ., Қияқбаева Ұ. Қ., Ортаев Б. Т., Алимбекова С. Ш. Қазақтың ұлттық ойындары арқылы балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту // *Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі*. – 2025. – № 4(82). – Б. 38–48. DOI: https://doi.org/10.48114/2306-5540_2025_4_38
15. Шенетюк М. Н., Телемгенова А. М. Физическое состояние обучающихся и педагогические условия его оценки // *Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі*. – 2022. – № 4(70). – Б. 55–63.
16. Жияшева Ж. Ш., Жораева С. Б., Медетбекова Н. Н., Балхыбекова Ы., Ермекбаев М. А. Дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларына ұлттық ойындар арқылы жалпыадамзаттық құндылықтарды қалыптастыру // *Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі*. – 2023. – № 2(72). – Б. 91–97.
17. Есиркепов Ж. М., Уанбаев Е. Қ., Омаров Б. С., Құрманбаев Б. И., Шегенбаев Н. Б. Мектептегі «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын жетілдіру мүмкіндіктері // *Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі*. – 2025. – № 1(79). – Б. 14–23. DOI: https://doi.org/10.48114/2306-5540_2025_1_14
18. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 1991. – 1136 с.
19. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Б. Д. Эльконина. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 384 с.
20. Fullan M., Quinn J., McEachen J. Deep learning: Engage the world, change the world. – Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2018. – 144 p.
21. Kong C., Cai Y., Li K., Wang Z., Wen X., Zhang X. The relationship between fundamental motor skills and executive function in children // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – Article 1669915. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1669915>
22. Ulrich D. A. Test of Gross Motor Development. Third edition (TGMD-3). – Austin: PRO-ED, 2019.
23. Nagy Á. V., Wilhelm M., Domokos M., Győri F., Berki T. Assessment tools measuring fundamental movement skills of primary school children: A narrative review // *Sports*. – 2023. – Vol. 11, № 9. – Article 178. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports11090178>

References:

1. *Qazaqstan Respyblikasynyń Oqy-aǵartý ministrliǵı. Bastayysh bilim berýdiń memlekettik jalpyǵa mindetti standarty: QR Oqy-aǵartý ministriniń 2022 jylǵy 3 tamyzdaǵy № 348 buıyǵy (ózgeristerimen).* – Astana, 2022.
2. *Qazaqstan Respyblikasynyń Oqy-aǵartý ministrliǵı. 1-4 synyptarǵa arnalǵan "Dene shynyqtyrý" pániniń úlgilik oqy baǵdarlamasy.* – Astana, 2022.
3. *Qazaqstan Respyblikasynyń Bilim jáne ǵylym ministrliǵı. Bilim alyshylardyń úlgerimine aǵymdyq baǵylaı, aralyq jáne qorytyndy atestattay ótkizýdiń úlgilik qaǵıdalaryn bekity tıraly: 2008 jylǵy 18 naıryzdaǵy № 125 buıyq (ózgeristerimen).* – Astana, 2008.

4. *Qazaqstan Respyblikasynyń Densaýlyq saqtaý ministrliǵı. Bilim berý obektlerine qoyylatyn sanıtarıalyq-epidemiologıalyq talaptar: QR DSM-niń 2021 jylǵy 5 tamyzdaǵy № QR DSM-76 buıyǵy (ózgeristerimen).* – Astana, 2021.
5. Novotná T., Ružbarská I., Leūtterová D.F., Kress J. Motor competence in primary school children: A comparative study of two assessment methods // *Journal of Physical Education and Sport.* – 2025. – Vol. 25, № 7. – P. 1423 - 1429.
6. Makaruk H., Porter J. M., Starzak M., Sadowski J., Czaplicki A. The fundamental motor skill proficiency among Polish primary school-aged children: A nationally representative surveillance study // *Journal of Science and Medicine in Sport.* – 2024. – Vol. 27, № 4. – P. 243-249. Miguel Lorenzo-Martínez, Cristian Abelairas-Gómez, Aida Carballo- Fazanes, Ezequiel Rey. Prevalence of fundamental movement skill mastery in school-aged children and adolescents: A systematic review // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine.* – 2025. – Vol. 11, № 4. – Article e002439.
7. Wälti M., Sallen J., Adamakis M., Ennigkeit F., Gerlach E., Heim C. et al. Basic motor competencies of 6- to 8-year-old primary school children in 10 European countries: A cross-sectional study on associations with age, sex, body mass index, and physical activity // *Frontiers in Psychology.* 2022. Vol. 13. Article 804753.
8. Duncan M. J., Martins C., Bandeira P. F. R., Issartel J., Peers C., Belton S., O'Connor N. E., Behan S. TGMD-3 short version: Evidence of validity and associations with sex in Irish children // *Journal of Sports Sciences.* – 2022. – Vol. 40, № 2. – P. 138–145. Carballo-Fazanes A., Rey E., Valentini N.C., Varela-Casal C., Abelairas-Gómez C. Interrater reliability of the Test of Gross Motor Development—Third Edition following raters' agreement on measurement criteria // *Journal of Motor Learning and Development.* – 2023. – Vol. 11, № 2. – P. 225–244.
9. Zhu Y., Wang J., Ding Y., Qian Y., Korivi M., Chen Q., Ye W. Assessing the measurement properties of the Test of Gross Motor Development-3 using the COSMIN methodology: a systematic review // *Behavioral Sciences.* – 2025. – Vol. 15, № 1. – Article 62.
10. Biino V., Giustino V., Guidetti L., Lanza M., Gallotta M. C., Baldari C., Battaglia G., Palma A., Bellafiore M., Giuriato M., Schena F. Körperkoordinationstest für Kinder: A short form is not fully satisfactory // *Frontiers in Education.* – 2022. – Vol. 7. – Article 914445. Li K., Bao R., Kim H., Ma J., Song C., Chen S., Cai Y. Reliability and validity of the Körperkoordinationstest Für Kinder in Chinese children // *PeerJ.* – 2023. – Vol. 11. – Article e15447.
11. Omarbekova F.Q., Qiaqbaeva U. Q., Ortaev B.T., Alimbekova s. Sh. Qazaqtyń ulttyq oilary arqaly balalardyń qımyl-qozǵalys dagdıyların damytý // *Dene tártiptiń teoriasy men ádildigi.* – 2025. – № 4(82). – B. 38-48. Shepetuk m. N., Telemgenova A. M. bilim alýshylardyń fizikalıq jaǵday jáne ony baǵalayıdyń pedagogikalıq sharttary // *deneniń tárbiesiniń teoriasy men ádildigi.* – 2022. – № 4(70). – B. 55-63.
12. Jiasheva J. Sh., Joraeva S. B., Medetbekova N. N., Balqybekova Y., Ermekbaev M.A. deneni shynyqtyrý sabaqtarynda bastayyshy uly oqýshylary ulttyq oıyндar arqaly jalpyadamzattyq qundylyqtary qalyptastyrý // *Dene tárbiesiniń teoriasy men ádildigi.* – 2023. – № 2(72). – B. 91-97.
13. Esirkepov J.M., Yanbaev E. Q., Omarov B. S., Qurmanbaev B., Shegenbaev N. B. Mekteptegi "Dene tárbiesi" oqýlary men jańarǵan oqý baǵdarlamalary jetildigin qamtamasyz etý // *Dene tárbiesiniń teoriasy men ádildigi.* – 2025. – № 1(79). – B. 14-23.
14. Vygotskii L. adamnyń damý psihologiasy. - M.: Maǵynasy; Eksmo, 1991. – 1136 B.
15. Elkonin d. B. balalar psihologiasy: oqý. stýdentterge arnalǵan musqaýlyq. joǵary. oqý. mekemeler / red. B. D. Elkonina. - 4-shi basylım., óshirińiz. - M.: Akademia, 2007. – 384 b.
16. Fullan M., Quinn J., McEachen J. Deep learning: Engage the world, change the world. – Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2018. – 144 p.
17. Kong C., Cai Y., Li K., Wang Z., Wen X., Zhang X. The relationship between fundamental motor skills and executive function in children // *Frontiers in Psychology.* – 2025. – Vol. 16. – Article 1669915.
18. Ulrich D. A. Test of Gross Motor Development. Third edition (TGMD-3). – Austin: PRO-ED, 2019.

19. Nagy Á. V., Wilhelm M., Domokos M., Győri F., Berki T. Assessment tools measuring fundamental movement skills of primary school children: A narrative review // *Sports*. – 2023. – Vol. 11, № 9. – Article 178.
20. Fullan M., Quinn J., McEachen J. *Deep learning: Engage the world, change the world*. – Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2018. – 144 p.
21. Kong C., Cai Y., Li K., Wang Z., Wen X., Zhang X. The relationship between fundamental motor skills and executive function in children // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – Article 1669915. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1669915>
22. Ulrich D. A. *Test of Gross Motor Development. Third edition (TGMD-3)*. – Austin: PRO-ED, 2019.
23. Nagy Á. V., Wilhelm M., Domokos M., Győri F., Berki T. Assessment tools measuring fundamental movement skills of primary school children: A narrative review // *Sports*. – 2023. – Vol. 11, № 9. – Article 178. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports11090178>

**СПОРТТЫҢ ЖАЛПЫ ТЕОРИЯСЫ
ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА
GENERAL THEORY OF SPORT**

IRSTI 77.01.39

<https://doi.org/10.51889/3106-7522.2026.2.2.006>

ZORBA E.^{1*}

¹ *Gazi University, Ankara, Turkey*

**e-mail: erdalzorba57@gmail.com*

**THE ROLE OF TAFISA AND TÜRKİYE'S EXPERIENCES IN DEVELOPING
A SPORT FOR ALL MODEL IN KAZAKHSTAN**

Abstract

This study aims to propose a sustainable, inclusive and applicable Sport for All model for Kazakhstan by drawing on TAFISA's global Sport for All approach and Türkiye's academic, institutional and practical experience in this field. The article is designed as a conceptual review and model proposal, using document analysis, institutional experience assessment and comparative policy analysis. It discusses the relationship of the Sport for All philosophy with quality of life, physical activity, public health, social participation and cultural sustainability. It also evaluates the international role of TAFISA, the practices of the Turkish Sport for All Federation and examples of academic cooperation between Türkiye and Kazakhstan. In particular, the ASES International Congress on Sport and Health Sciences and certified training seminars held at Abai Kazakh National Pedagogical University on 6-9 April 2026 are considered as a concrete basis of cooperation for a model applicable in Kazakhstan. The main conclusion is that Kazakhstan's Sport for All policy should be developed not only through competitive sport but also as a multi-stakeholder active living model that reaches all segments of society across the life span. The proposed model requires coordination among ministries, universities, local governments, sport federations, civil society organizations and international bodies.

Keywords: sport for All, TAFISA, Türkiye, Kazakhstan, quality of life, physical activity, public health, social participation.

E. ЗОРБА ^{1*}

¹ *Гази университеті, Анкара, Түркия*

**e-mail: erdalzorba57@gmail.com*

**ҚАЗАҚСТАНДА БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ТҰЖЫРЫМДАМАСЫН
ДАМУДА TAFISA-НЫҢ РӨЛІ МЕН ТҮРКИЯ ТӘЖІРИБЕСІ**

Аңдатпа

Бұл зерттеудің мақсаты - TAFISA-ның жаһандық «Бұқаралық спорт» тәсілі мен Түркияда қалыптасқан академиялық, институционалдық және қолданбалы тәжірибелерге сүйене отырып, Қазақстан үшін тұрақты, инклюзивті және қолдануға болатын «Бұқаралық спорт» моделін ұсыну. Зерттеу тұжырымдамалық шолу және модель ұсынысы ретінде дайындалған. Онда құжаттарды талдау, институционалдық тәжірибені бағалау және салыстырмалы саясат талдауы тәсілдері қолданылған. Мақалада «Бұқаралық спорт» философиясының өмір сапасы, дене белсенділігі, қоғамдық денсаулық, әлеуметтік қатысу және мәдени тұрақтылықпен байланысы қарастырылады. Сонымен қатар TAFISA-ның халықаралық рөлі, Түркияның «Бұқаралық спорт» федерациясының тәжірибесі және Түркия мен Қазақстан арасындағы академиялық ынтымақтастық мысалдары бағаланады. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық универ-

ситетінде 2026 жылғы 6-9 сәуір аралығында өткізілген ASES халықаралық спорт және денсаулық ғылымдары конгресі мен сертификатталған білім беру семинарлары Қазақстанда қолдануға болатын модель үшін нақты ынтымақтастық алаңы ретінде қарастырылады. Негізгі қорытынды: Қазақстандағы «Бұқаралық спорт» саясаты тек жарыстық спорт арқылы емес, қоғамның барлық топтарын қамтитын көпжақты белсенді өмір салты моделі ретінде дамытылуы тиіс.

Түйін сөздер: бұқаралық спорт; TAFISA, Түркия, Қазақстан, өмір сапасы, дене белсенділігі, қоғамдық денсаулық, әлеуметтік қатысу.

ЗОРБА Е.^{1}*

¹ Университет Гази, Анкара, Түркия

**e-mail: erdalzorba57@gmail.com*

РОЛЬ TAFISA И ОПЫТ ТУРЦИИ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Аннотация

Целью данного исследования является разработка устойчивой, инклюзивной и практико-ориентированной модели развития массового спорта в Казахстане на основе глобального подхода TAFISA, а также академического, институционального и прикладного опыта, накопленного в Турции. Исследование выполнено в формате концептуального обзора и предложения модели. В работе использованы методы анализа документов, оценки институционального опыта и сравнительного анализа государственной политики. В статье рассматривается взаимосвязь философии массового спорта с качеством жизни, физической активностью, общественным здоровьем, социальной вовлечённостью и культурной устойчивостью. Кроме того, анализируются международная роль TAFISA, опыт Федерации массового спорта Турции, а также примеры академического сотрудничества между Турцией и Казахстаном. Особое внимание уделяется Международному конгрессу ASES по спортивным и медицинским наукам, а также сертифицированным образовательным семинарам, проведённым в период с 6 по 9 апреля 2026 года в Казахском национальном педагогическом университете имени Абая. Данные мероприятия рассматриваются как конкретная платформа международного сотрудничества для формирования модели, применимой в условиях Казахстана. Основным вывод исследования заключается в том, что политика развития массового спорта в Казахстане должна основываться не только на достижениях соревновательного спорта, но и развиваться как комплексная модель активного образа жизни, охватывающая все группы населения.

Ключевые слова: массовый спорт, TAFISA, Турция, Казахстан, качество жизни, физическая активность, общественное здоровье, социальная вовлечённость.

Introduction. Sport for All is one of the main approaches showing that contemporary sport policies cannot be evaluated only through elite performance, medals, records and competitive success. According to this perspective, sport and physical activity should be accessible to all segments of society, including children, older adults, women, people with disabilities, employees and disadvantaged groups. Therefore, Sport for All is not only a matter of sport policy, but also a common field of health, education, local government, culture, social policy and development.

The philosophy of Sport for All supports lifelong active living across all age groups. In this context, the aim is not merely to direct individuals to sport events, but also to support correct nutrition, proper body use, avoidance of harmful habits, stress management, family and social harmony, social participation and quality of life. Habits that begin in the family should continue at school, university, workplace and local community levels.

In modern societies, physical inactivity, obesity, chronic diseases, digitalisation, urbanisation, stress, social isolation and declining quality of life have made physical activity policies more important. The World Health Organization states that physical activity provides significant health benefits for different groups, including children, older adults, pregnant and postpartum women, and people living with chronic conditions or disabilities (World Health Organization, 2024). Therefore, Sport for All policies should be considered not only in relation to sport success, but also in relation to public health and social welfare.

Kazakhstan offers a strong field of application for the Sport for All approach due to its young population, wide geography, university potential, cultural diversity, traditional games and ties with the Turkic world. However, developing a sustainable model requires the use of international experience, an accurate reading of local needs and a multi-stakeholder policy basis.

This article aims to propose a Sport for All model applicable in Kazakhstan by combining TAFISA's global Sport for All experience with Türkiye's academic and institutional accumulation. The study also aims to expand previous Türkiye-Kazakhstan cooperation in the fields of quality of life and sport sciences towards model development and policy preparation.

Materials and methods. This study is designed as a qualitative and conceptual review/model proposal. Document analysis, institutional experience assessment and comparative policy analysis were used together. The main data sources are TAFISA's institutional statements, the Council of Europe's Sport for All approach, UNESCO policy documents on sport, WHO recommendations on physical activity, practices of the Turkish Sport for All Federation, Turkish publications on Sport for All and quality of life, and academic cooperation examples related to Kazakhstan.

The study is not an experimental research; therefore, it does not include field measurement or statistical analysis. Instead, available documents, academic publications, institutional experiences and practical examples were synthesised to develop an applicable model proposal for Kazakhstan. Such an approach provides an appropriate framework for policy-oriented and model-development studies.

Three guiding questions were used in the document analysis: What is the role of TAFISA in the international institutional development of Sport for All? In what ways can Türkiye's academic and practical experience in Sport for All serve as an example for Kazakhstan? Through which stakeholders, target groups and implementation stages can a Kazakhstan Sport for All model be developed?

Conceptual Framework: Sport for All, Physical Activity and Quality of Life

Sport for All is an inclusive approach arguing that sport cannot be reduced to high performance and competitive success. In this philosophy, success is measured not only by rankings, records and medals, but also by individuals' acquisition of active habits, orientation towards healthy living, participation in social life and improvement in quality of life. In this respect, Sport for All is not an alternative to elite sport, but the broad social base that complements it.

Physical activity includes all bodily movements that require energy expenditure in daily life. Therefore, Sport for All includes not only organised competitions, but also walking, cycling, games, dance, swimming, outdoor activities, family participation, workplace exercise, school-based activities and recreational practices. Thus, sport becomes part of everyday culture rather than an activity limited to specific facilities.

Quality of life is a multidimensional concept involving physical, mental, social and environmental well-being. The Kazakh validity and reliability study of WHOQOL-BREF provides an important scientific basis for quality of life research in Kazakhstan. This indicates that a Sport for All model should be evaluated not only by the number of participants, but also by indicators of physical health, psychological health, social relations, environment and overall quality of life.

The UNESCO Kazan Action Plan emphasises inclusive access to sport, physical education and physical activity at national and international policy levels (UNESCO, 2017). The Council of Europe's Sport for All approach also contributed to recognising sport as a common responsibility of public policy (Council of Europe, 1976). These documents show that Sport for All is not only an individual choice, but also a matter of public policy.

TAFISA and the Global Sport for All Movement

TAFISA is one of the most important global institutional structures in the field of Sport for All. It was officially formed in Bordeaux, France, in 1991 under the name Trim and Fitness International Sport for All Association, and later became one of the central actors of the Sport for All movement (TAFISA, n.d.). TAFISA's basic vision is related to the goal of creating an active, sustainable and inclusive world.

The importance of TAFISA does not derive only from being a sport organisation. It brings together public institutions, sport federations, local governments, universities, civil society organisations and experts, providing an international network for knowledge sharing, project development, education, leadership, events and policy production. This network can provide an important reference framework for countries such as Kazakhstan, which has a wide geography and cultural diversity.

TAFISA's global approach has common ground with the sport, health, education and physical activity policies of international institutions such as the IOC, WHO and UNESCO. This common ground requires sport to be evaluated not only as a field of competition and performance, but also in terms of public health, social participation, cultural sharing, active ageing, child and youth development, disability inclusion and quality of life.

A Sport for All model to be developed in Kazakhstan can benefit from the experience of TAFISA and Türkiye in three ways: establishing a conceptual framework compatible with international standards, bringing different stakeholders together around common goals, and increasing the international visibility of national practices. Nevertheless, the model should not be developed through direct copying, but through adaptation to Kazakhstan's social, cultural, geographical and institutional conditions.

The philosophy of Sport for All can also make visible traditional games, local cultures and social memory that are at risk of being forgotten. Therefore, the Kazakhstan model should be nourished not only by modern physical activity programmes, but also by traditional games, regional cultures and local community experiences.

Türkiye's Experience: Academic Background, Institutional Practices and Social Dissemination

Türkiye has significant experience that can be evaluated for Kazakhstan in terms of academic studies, federation practices and international cooperation in the field of Sport for All. In Türkiye, the Sport for All approach has developed together with the concepts of physical fitness, healthy living, quality of life, recreation, wellness, lifelong sport and social participation.

In the academic foundation of this field, Erdal Zorba's works such as *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk* (1999), *Herkes İçin Spor ve Yaşam Kalitesi* (2013), *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor* (2016) and *Yaşam Kalitesi ve Wellness* (2021) occupy an important place. These works show that Sport for All is not merely a field of event organisation, but a holistic approach related to physical fitness, health, quality of life, active living and social participation.

The experience of the Turkish Sport for All Federation is also important in this context. The federation's objectives include disseminating sport throughout society, increasing public awareness, contributing to a healthy social structure, organising scientific and educational events, sport festivals and recreational competitions, conducting activities for disadvantaged groups, organising courses in areas such as wellness, yoga and hemsball, developing leadership programmes, and establishing cooperation with public institutions, local governments, universities and civil society organisations.

Recent practices are particularly important for Türkiye-Kazakhstan relations. Organised by ASES and hosted by Abai Kazakh National Pedagogical University, certified training seminars and a congress for physical education and sport teachers were held in Almaty on 6-9 April 2026. The programme titled "Physical Education in the 21st Century: Pedagogical Approaches, Practice, Digitalisation and Artificial Intelligence" was held within the scope of the ASES International Congress on Sport and Health Sciences. Academics working in sport sciences and physical education teachers from Kazakhstan came together during the programme.

Within this programme, Prof. Dr. Erdal Zorba, invited from Türkiye, delivered seven separate educational seminars in the fields of physical education, physical activity, quality of life, digitalisation, artificial intelligence applications and sport sciences. This experience shows that a Sport for All model in Kazakhstan has an applicable basis through teacher training and university cooperation, rather than remaining only a theoretical proposal.

Furthermore, previous studies by Dr. Baglan Yermakhanov and Prof. Dr. Erdal Zorba indicate a continuing academic relationship between Kazakhstan and Türkiye in sport sciences and quality of life. The Kazakh WHOQOL-BREF study is one example that strengthens the scientific dimension of this relationship. Thus, Türkiye's experience should be considered not as a ready-made recipe for Kazakhstan, but as a learning and adaptation area that can be used in model development.

Kazakhstan Context: Needs, Opportunities and Potential

Kazakhstan offers important opportunities for Sport for All policies due to its wide geography, young population, university structure, cultural ties with the Turkic world and development potential in sport. Increasing access to physical activity in different regions of the country is important for evaluating sport not only as a field of competition and elite success, but also as a tool for public health and quality of life.

Quality of life research can be an important starting point for developing a Sport for All model for Kazakhstan. The Kazakh validity and reliability study of WHOQOL-BREF demonstrates that quality of life can be measured in the Kazakh context. This provides the opportunity to evaluate future Sport for All programmes not only by the number of activities, but also in terms of quality of life, physical health, psychological health, social relations and environmental opportunities.

Universities can play an important role in the model-development process in Kazakhstan. They are strong institutions both for scientific research and for reaching the young population. Cooperation among physical education and sport sciences, public health, education, recreation, social services and local governments can contribute to the scientific development of the model.

Local governments should also be among the main stakeholders of the Kazakhstan model. Sport for All practices have their strongest effect at the level of neighbourhoods, schools, parks, open spaces, families and local communities. Although central policies determine the direction, daily physical activity habits are often formed at the local level.

In this framework, the model proposed for Kazakhstan should balance national policy, academic support, local implementation, TAFISA connection, Türkiye's experience and community participation. Thus, the model can become an active living strategy adapted to the social and cultural structure of the country, rather than a project remaining only on paper.

Results. A Sport for All Model Proposal for Kazakhstan

The model proposed in this study aims to create a bridge between TAFISA's global vision, Türkiye's practical experience and Kazakhstan's local needs. The model consists of five main components: institutional coordination, academic support, local implementation, target-group programmes, and monitoring and evaluation.

Model component	Main purpose	Possible implementation
Institutional coordination	To establish cooperation among ministries, sport organisations, universities, local governments and civil society.	Creation of a national Sport for All working group or coordination board.
Academic support	To develop and evaluate the model on a scientific basis.	University-based studies on quality of life, physical activity and participation.
Local implementation	To bring programmes into the daily life of citizens.	Accessible activities in parks, schools, campuses, municipal areas

		and community centres.
Target-group programmes	To design programmes for children, youth, women, older adults, people with disabilities, employees and disadvantaged groups.	Family walks, school activity programmes, workplace exercise, active ageing and inclusive sport activities.
Monitoring and evaluation	To measure impact and support sustainability.	Indicators of participation, quality of life, physical activity, satisfaction and social participation.

Discussion. The proposed Kazakhstan Sport for All model brings together TAFISA's global experience and Türkiye's academic and practical accumulation. Its original contribution is that it aims not merely to organize sport events, but to develop a multi-stakeholder policy framework focused on active living culture and quality of life.

Previous studies have mostly addressed quality of life, scale validity or the relationship between physical activity and health in specific samples. This article differs by transforming this accumulation into a model proposal. The recommendation of a Sport for All model that can be supported by quality of life measurements in Kazakhstan increases the practical value of the study.

TAFISA's global Sport for All network can increase Kazakhstan's international visibility and cooperation capacity. Türkiye's experience is also a meaningful example for Kazakhstan due to cultural ties, sport policy practices, publication background, teacher training and federation practices. However, for the model to succeed, Kazakhstan's local realities, regional differences, climate conditions, facility opportunities, cultural structure and institutional capacity should be taken into account.

This study offers an initial model. It is recommended that the model be tested through pilot practices, developed through participant feedback and transformed into a policy document at the ministerial level. In this respect, the article is also a preliminary preparation for a possible international project.

Conclusion. In conclusion, TAFISA's global Sport for All approach and Türkiye's academic and institutional experience provide an important basis for developing a sustainable and inclusive Sport for All model in Kazakhstan. Kazakhstan's young population, university potential, cultural diversity and relations with the Turkic world offer suitable opportunities for the development of this model.

The proposed model requires cooperation among the fields of health, sport, education, local government and social policy. Therefore, Sport for All policies in Kazakhstan should not be left only to sport institutions, but should be developed within a multi-stakeholder and scientifically grounded structure.

At the policy level, several recommendations can be highlighted. A national Sport for All working group or coordination board should be established in Kazakhstan. Universities should be included in the scientific support and evaluation dimension of the model. Education, leadership and community participation programmes should be developed by drawing on TAFISA and Türkiye's experiences. Programmes to be implemented in pilot regions should be monitored using indicators of quality of life, physical activity level and social participation. At a later stage, the model should be transformed into a comprehensive project report and submitted to national and international support mechanisms.

This article provides an academic and institutional starting framework for developing a Sport for All model in Kazakhstan. Supporting the study with a broader Kazakh explanatory text and presenting it to relevant institutions as a policy/project proposal may increase its practical impact.

References:

1. Council of Europe. *European Sport for All Charter: Text and Background*. – Strasbourg: Council of Europe, 1976.
2. TAFISA. *About TAFISA [Electronic resource]*. – Available at: <https://www.tafisa.org/3/about-tafisa/> (accessed: 15.06.2026).

3. UNESCO. *Kazan Action Plan*. – Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017. – Available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725> (accessed: 15.06.2026).
4. World Health Organization. *Physical Activity. WHO Fact Sheet [Electronic resource]*. – Geneva: WHO, 2024. – Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (accessed: 15.06.2026).
5. Yermakhanov B., Zorba E., Türkmen M., Akman O. The validity and reliability study of WHO Quality of Life Scale Short Form (WHOQOL-BREF) in Kazakh language. *SPORT MONT*, том 19, № 2, сmp. 69-74, 2021. DOI: 10.26773/smj.210612
6. Zorba E. *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. – Ankara: Neyir Matbaası, 1999.
7. Zorba E. *Herkes için spor ve yaşam kalitesi*. – Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, 2013.
8. Zorba E. *Herkes için yaşam boyu spor*. – Ankara, 2016.
9. Zorba E. *Yaşam kalitesi ve wellness*. – Ankara: Akademisyen Kitabevi, 2021.
10. Zorba E. *Yapay zekanın fitness uygulamalarında ve profesyonel sporcuların antrenman planlamasında kullanılması // ASES Uluslararası Spor ve Sağlık Bilimleri Kongresi*. – Almaty, Kazakhstan, 07–09 April 2026.
11. Zorba E. *Beden eğitiminde yapay zeka, performans analizi ve öğrenci takibi // ASES Uluslararası Spor ve Sağlık Bilimleri Kongresi*. – Almaty, Kazakhstan, 07–09 April 2026.
12. Zorba E. *Hareket analizi yazılımları ve dijital ölçme değerlendirme // ASES Uluslararası Spor ve Sağlık Bilimleri Kongresi*. – Almaty, Kazakhstan, 07–09 April 2026.
13. Zorba E. *Beden eğitiminde dijital teknolojiler, giyilebilir teknolojiler ve sensörler // ASES Uluslararası Spor ve Sağlık Bilimleri Kongresi*. – Almaty, Kazakhstan, 07–09 April 2026.
14. Zorba E. *Yapay zeka ile kişiselleştirilmiş antrenman programı tasarımı // ASES Uluslararası Spor ve Sağlık Bilimleri Kongresi*. – Almaty, Kazakhstan, 07–09 April 2026.

БІЗДІҢ АВТОРЛАР:

Цзяци Чен – Ляонин экономика және кәсіптік-техникалық колледжі, магистр, оқытушы, e-mail: jiaqi.chen@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1647-0947>

Гайсина Қарлығаш Маратовна – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, PhD, аға оқытушы, e-mail: gaisina_18@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1205-0593>

Әмитова Жанель Тәңірбергенқызы – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, магистр, оқытушы, e-mail: zhanel_amitova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5651-6730>

Ерменов Ермек Оразбаевич – Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы магистр, оқытушы, e-mail: yermenov84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5059-1148>

Темиржанов Аслан Мырзасадыкович – Alikhan Bokeikhan University, магистр, оқытушы, e-mail: aslan.temirzhanov.84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0412-3688>

Акчабаров Мерхат Маратович – Alikhan Bokeikhan University, магистр, оқытушы, e-mail: merkhath200191@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-0593-0260>

Амренова Ажар Камарбековна – Қазақ ұлттық спорт университеті, педагогика ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы, e-mail: a-azhar_1965@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-1304-1824>

Оспанкулов Ернар Ерланович – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, PhD, қауымдастырылған профессор, email: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0849-8531>

Мендалиев Балгабай Мырзабаевич – Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, email: balgabay.mendaliyev@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0005-7117-9604>

Демежан Адлет Амангельдыұлы – Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, email: adlet.demezhan@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0002-3550-0331>

Зорба Ердал – Гази университеті, PhD, профессор, e-mail: erdalzorba57@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7861-8204>

НАШИ АВТОРЫ:

Цзяци Чен – Ляонинский экономический профессионально-технический колледж, магистр, преподаватель, e-mail: jiaqi.chen@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1647-0947>

Гайсина Карлыгаш Маратовна – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, PhD, старший преподаватель, e-mail: gaisina_18@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1205-0593>

Амитова Жанель Танирбергеновна – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, магистр, преподаватель, e-mail: zhanel_amitova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5651-6730>

Ерменов Ермек Оразбаевич – Академия физической культуры и массового спорта, магистр, преподаватель, e-mail: yermenov84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5059-1148>

Темиржанов Аслан Мырзасадыкович – Alikhan Bokeikhan University, магистр, преподаватель, e-mail: aslan.temirzhanov.84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0412-3688>

Акчабаров Мерхат Маратович – Alikhan Bokeikhan University, магистр, преподаватель, e-mail: merkhat200191@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-0593-0260>

Амренова Ажар Камарбековна – Казахский национальный университет спорта, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, e-mail: a-azhar_1965@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-1304-1824>

Оспанкулов Ернар Ерланович – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, PhD, ассоциированный профессор, email: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0849-8531>

Мендалиев Балгабай Мырзабаевич – Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, email: balgabay.mendaliyev@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0005-7117-9604>

Демежан Адлет Амангельдыулы – Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, email: adlet.demezhan@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0002-3550-0331>

Зорба Ердал – Университет Гази, PhD, профессор, e-mail: erdalzorba57@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7861-8204>

OUR AUTHORS:

Jiaqi Chen – Liaoning Economy Vocational and Technical College, master, lecturer, e-mail: jiaqi.chen@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1647-0947>

Gaisina Karlygash – Abai Kazakh National Pedagogical University, PhD, senior lecturer, e-mail: gaisina_18@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1205-0593>

Amitova Zhanel – Abai Kazakh National Pedagogical University, master, lecturer, e-mail: zhanel_amitova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-5651-6730>

Yermenov Yermek – Academy of Physical Culture and Mass Sports, master, lecturer, e-mail: yermenov84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5059-1148>

Temirzhanov Aslan – Alikhan Bokeikhan University, master, lecturer, e-mail: aslan.temirzhanov.84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0412-3688>

Akchabarov Merkhata – Alikhan Bokeikhan University, master, lecturer, e-mail: merkhata200191@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-0593-0260>

Amrenova Azhar – Kazakh National University of Sport, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, e-mail: a-azhar_1965@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0003-1304-1824>

Ospankulov Yernar – Abai Kazakh National Pedagogical University, PhD, associate professor, email: e.ospankulov@abaiuniversity.edu.kz, <https://orcid.org/0000-0002-0849-8531>

Mendaliyev Balgabai – Caspian University of Technology and Engineering named after S. Yesenova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, email: balgabai.mendaliyev@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0005-7117-9604>

Demezhan Adlet – Caspian University of Technology and Engineering named after S. Yesenova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, email: adlet.demezhan@yu.edu.kz, <https://orcid.org/0009-0002-3550-0331>

Zorba Erdal – Gazi University PhD, Professor, e-mail: erdalzorba57@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7861-8204>