

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ  
МИНИСТРЛИГИ**

**И. АРАБАЕВ АТЫНДАГЫ  
КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ**

**Диссертациялык кеңеш Д 13.20.618**

**Кол жазма укугунда**

**УДК 371/371:132**

**ЖАКИПОВ АДИБЕК ЖОЛДОШОВИЧ**

**КЫРГЫЗ ЭЛДИК КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ  
САБАКТАРЫНДА КОЛДОНУУНУН ЖОЛДОРУН ЖАНА  
ШАРТТАРЫН АНЫКТОО**

13.00.04 – дене тарбиянын теориясы жана методикасы, спорттук  
машыгуу, денени чыңдоо жана адаптивдүү дене тарбиясы

Педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук  
даражасын изденип алуу үчүн жазылган  
**ДИССЕРТАЦИЯ**

**Илимий жетекчи:**  
педагогика илимдеринин доктору,  
профессор Х.Ф. Анаркулов

**БИШКЕК – 2021**

## МАЗМУНУ

<b>КИРИШҮҮ</b> .....	3-7
<b>I ГЛАВА. КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАКТАРЫНДА КОЛДОНУУН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК АДАБИЯТТАРДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ</b>	
1.1. Кыймылдуу оюндардын дене тарбия сабактарында колдонууну изилдөө жана республикалык «Ден Соолук» комплексинин мааниси .....	8-25
1.2. Мектеп окуучуларын дене тарбиялык жактан тарбиялоодо элдик кыймылдуу оюндарын аныктоонун жолдору.....	25-34
Биринчи глава боюнча корутунду .....	34-35
<b>II ГЛАВА. КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРДЫ ИЗИЛДӨӨНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ ЖАНА МЕТОДДОРУ</b>	
2.1. Изилдөөнүн объектиси, предмети жана методдору .....	36-52
2.2. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуунун шарттары.....	52-79
Экинчи глава боюнча корутунду .....	79-80
<b>III ГЛАВА. ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ИЗИЛДӨӨНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫН ТАЛКУУЛОО</b>	
3.1. Эксперименталдык изилдөөнү уюштуруу.....	81-116
3.2. Изилдөөнүн натыйжаларын талкуулоо .....	116-126
Үчүнчү глава боюнча корутунду .....	126-129
<b>КОРУТУНДУ</b> .....	130-132
<b>ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР</b> .....	132-134
<b>КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ</b> .....	135-154

## КИРИШҮҮ

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

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

Эл аралык деңгээлде таанылган дене тарбиянын жана улуттук дене тарбиянын кеңири айкалышуусу жана баюусу алардын андан аркы өнүгүү жолуна шарт түзөт.

Белгилүү болгондой, педагогика илими жана дене тарбия практикасы эчактан бери эле кыргыз элдик оюндарынын бай мурастарын окутуу-тарбиялоо процессинде кеңири пайдалануу жолуна түшкөн. Бирок ушул күнгө чейин ал өзүнүн толук кандуу илимий негизделишине ээ боло элек. Баарынан да республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын жана талаптарын аткарууда жана колдонууда элдик кыймылдуу оюндардын,

көнүгүүлөрдүн бирдиктүү нормалары системага салынбагандыгы, фрагменталдык тигил же бул илимий изилдөөлөрдүн жетишсиз даражада өнүгүп жаткандыгы байкалат.

Кыргыз Республикасында өсүп келе жаткан жаш муундун дене тарбиясынын милдеттерин чечүүдө жана аларды «Ден Соолук» комплексинин нормаларын жана талаптарын аткарууга даярдоодо элдик кыймылдуу оюндарын демилгелөө сабактары катарында колдонууну караштыруу, өсүп келе жаткан муунду калыптандыруу системасынын ар түрдүү бөлүктөрү (звенелору) үчүн дене тарбиясы боюнча окуу программасын өнүктүрүүгө жана практикалоого мүмкүндүк берет. Албетте, мындай иштин жүрүшүндө этнопедагогикалык, географиялык, климаттык жана демографиялык өзгөчөлүктөр эске алынышы керек. Ошондой эле, дене тарбия ишинин материалдык-техникалык жактан жабдылышы, анын методикалык жактан камсыздалышы, башкаруунун азыркы учурдагы системасы жана башкалар азырынча оптималдуу эмес экендигин көңүлдөн чыгарбоо керек.

Көрсөтүлгөн шарттар абдан маанилүү. Кыргыз элдик оюндарын кеңири жана негиздүү колдонуу аркылуу, өзгөчө айыл мектептеринин окуучуларын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын жана талаптарын тапшырууга даярдоого тажрыйбалык жактан негизделген изилдөөбүздү өз убагында колго алууну актуалдуу деп эсептейбиз.

Тарбия берүүнүн ыкмаларына коюлган талаптардын негизгилерин белгилөө өтө зарыл: эгерде оюн мааниси жана сюжети менен бириккен, кыймыл-аракеттердин бөтөнчөлөнгөн комплекси эсептелинсе, анда алардын вариантында көрсөтүлгөн комплекске кирген конкреттүү кыймылдуу аракеттер менен камсыздалат. Башкача айтканда, ар бир оюнду толук кандуу колдонууда, ар түрдүү логикалык өз ара байланышкан белгилүү кыймыл-аракеттерди колдонот. Алардын мындай өз ара аракеттенүүсү өзгөчө методикалык мааниге ээ: натыйжалуу ойноо үчүн оюндун кыймыл-аракетин,

элементтерин, бөлүктөрүн жана алардын айкалыштарын мыкты өздөштүрүү керек.

**Диссертациянын темасынын ири илимий программалар жана негизги илимий изилдөө иштери менен байланышы.** Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясынын «Педагогикалык кадрларды даярдоо системасын жакшыртуу» темасындагы илимий-изилдөө ишинин перспективдүү планына ылайык аткарылган (2010-2020-жж.)

**Изилдөөнүн максаты:** элдик кыймылдуу оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуу боюнча теориялык-методологиялык адабияттарды талдоо аркылуу аларды колдонуунун жолдорун жана шарттарын аныктоо.

**Бул максатты ишке ашыруу үчүн төмөндөгүдөй милдеттер коюлган:**

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча атайын педагогикалык адабияттарды талдоо, аларды дене тарбия сабагында колдонуунун теориялык, практикалык негиздерин ачыктоо.

2. 11-12 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабактарындагы кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын системалаштыруу жана аларды колдонуунун жолдорун жана шарттарын аныктоо.

3. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын окуучулардын “Ден соолук” комплексинин нормаларын, талаптарын аткарууга даярдыгына тийгизген таасирин педагогикалык экспериментте текшерүү.

**Изилдөөдө алынган натыйжалардан илимий жаңылыгы төмөнкүдөн турат:**

1. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча атайын педагогикалык адабияттар талданып, аларды дене тарбия сабагында колдонуунун теориялык, практикалык негиздери ачыкталган.

2. 11-12 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды системалаштырып алардын дене боюнун өсүүсүнө тийгизген таасири далилдүү такталды жана аларды колдонуунун жолдору жана шарттары аныкталды.

3. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын окуучулардын “Ден Соолук” комплексинин нормаларын, талаптарын аткаруу даярдыгына тийгизген оң таасири педагогикалык эксперимент аркылуу аныкталып, практикалык сунуштар иштелип чыкты.

**Изилдөөдө алынган натыйжалардын практикалык мааниси**  
Изилденген материалдар жана аларды 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбия практикасында пайдалануу, педагогикалык процесстин мазмунун олуттуу деңгээлде байытууга мүмкүндүк берип, сабактардын жалпы жана мотордук жыштыгын дене тарбияда колдонуучу каражаттары сыяктуу эле жогорулатат жана Кыргызстандын жалпы билим берүү мектептеринде колдонууга сунушталышы мүмкүн.

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

**Диссертацияда коргоого коюлуучу негизги жоболор:**

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

2. 11-12 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабактарында элдик кыймылдуу оюндарды атайын каражат катары колдонуу аркылуу, бирдиктүү системага салуу менен аларды колдонуунун жолдору жана шарттары дене бой көрсөткүчтөрүнө тийгизген оң таасирин аныктоо бирден бир жолу болуп эсептелет.

3. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндары окуучулардын “Ден Соолук” комплексинин нормаларын, талаптарын ийгиликтүү аткарууга объективдүү өбөлгө түзөт.

**Издөнүүчүнүн жеке салымы:** көрсөтүлгөн илимий божомолдун, максатты, милдеттерди жана педагогикалык көйгөйдүн негизги жоболорун

аныктоонун илимий жактан негизделгендигинде; дене тарбия ишинин практикасын кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын далилдүү жайылтуунун негизинде жалпы билим берүүчү мектептердин орто класстарынын окуучуларынын дене тарбиясын окутуу процессин методикалык жактан камсыздалгандыгында жана теориялык жактан негизделгендигинде, анкеталык сурамжылоо жүргүзүүдө жана педагогикалык байкоолорду өткөрүүдө; дене тарбия сабактарында жана окуучулардын «Ден Соолук» комплексинин талаптарын аткарууга даярдануусунда кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонууга илимий педагогикалык тажырыйба жүргүзүлүүсүндө; окуучуларды дене тарбиялык жактан даярдоонун алдыга коюлган милдеттерин эске алуу менен кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын классификациясын иштеп чыгууда турат.

#### **Диссертациянын натыйжаларынын апробацияланышы**

Диссертациянын материалдары Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын, Жалал-Абад мамлекеттик университетинин, Кыргыз-Өзбек университетинин (2008-2015-жж.), Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы (2014-ж.), Казак Республикасынын Абай жана Костанай мамлекеттик университеттеринин (2011-2014-жж.) илимий педагогикалык конференцияларында баяндалган жана талкууланган

#### **Диссертациянын натыйжасынын толук чагылдырылышы:**

Диссертациянын негизги мазмуну эл аралык жана республикалык басмалардан 11 макала түрүндө жарыяланган, алар толугу менен диссертациянын мазмунуна дал келет жана ЖАКтын №10 пунктунун талаптарына жооп берет.

**Диссертациянын түзүлүшү жана көлөмү.** Диссертациялык иш киришүүдөн, үч бөлүмдөн жана алардан келип чыккан жыйынтыктардан, жалпы корутундудан, колдонулган адабияттардын тизмесинен (174 аталыштагы) жана тиркемелерден турат. Жалпы көлөмү – 151 бет, 31 таблицаны камтыйт.

# **I ГЛАВА. КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАКТАРЫНДА КОЛДОНУУНУН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК АДАБИЯТТАРДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ**

## **1.1.Кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактарында колдонууну изилдөө жана республикалык «Ден Соолук» комплексинин мааниси**

Балдардын дене-бой жагынан өнүгүүсүнүн ар түрдүү жактарын изилдөөгө көптөгөн адистер өз эмгектерин арнашкан: А.Х. Анаркулова [15], Н.Т. Лебедев [100], П.Ш. Шылманов [163], Schlich Mantred [171], Shephard Roy J. [172], Wickstrom Rolph L. [174] ж.б.

Бул адистер дене бойдун өнүгүүсүнө генетикалык факторлордон тышкары, экзогендик факторлор дагы олуттуу таасир тийгизерин, алардын ичинен эң маанилүүсү болуп дене тарбия көнүгүүлөрү эсептелерин бир пикирден айтышат. Бул жобону өнүктүрүү үчүн алар дененин узундугу жана салмагы, көкүрөктүн көлөмү, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу сыяктуу антропометрикалык көрсөткүчтөрдүн орточо чондугу тууралуу ойлорун айтышат. Дене тарбия менен үзгүлтүксүз машыккан окуучулар, дене тарбияны жана спортту жактырышпаган курбуларына караганда кол манжаларынын жана тулку бой күч-кубаты боюнча бир топ жогору болушарын билдиришет.

Булар А.Г. Хрипкованын [156], А.М. Мамытовдун [108] Л.П. Матвеевдин [110], Н.И. Шарабакиндин [160] жана башкалардын иштери менен да ырасталган.

Адистер айткандай, 11-13 жаштардагы кыздар негизги антропометрикалык көрсөткүчтөр боюнча эркек балдарга караганда артыкчылык кылышат, ал эми 13 жаштан кийин «кайчылаш» кайтарым байкалып, эркек балдар кыздардан озуп өтүшөт (А.Х. Анаркулова [13]). Дене-бой жагынан өнүгүү деңгээли жогору болгон кенже курактагы окуучулар, эреже катары, өз курбуларына салыштырмалуу дене тарбия



жагынан даярдык деңгээли боюнча дагы бир топ жогору болушары көңүлгө арзыйт.

Бир катар адистер: Т.Ө. Асанов [52], А.Ө. Исмаилов [80], М.А. Кыдырова [97,98], С.Г. Лобанов [102], Э.К. Молдалиев [114, 115], Ю. Мусин [116, 117], В.Н. Неробоев [118, 119, 120], Д. Омурзаков [121], [126,], К.С. Самудинов М.С. Кийзбаев [126], Т.М. Сабралиева [129] жана башкалар мектеп курагындагы окуучулардын кыймыл-аракет функциялары жана дене–бой сапаттарынын өнүгүшү ар кандай курактык-жыныстык топтордо бирдей эместигин жана бул процесс дене тарбия көнүгүүлөрүнүн таасири астында олуттуу өзгөрүүлөрүн белгилешет. Авторлор 13-14 жаштарда окуучулардын кыймылдоо аппараттарынын анатомиялык-физиологиялык звенолорунун калыптанышы негизинен аяктарын, демек алар үчүн өз убагында тиешелүү эмгектик жана спорттук көндүмдөрдү жана ыктарды иштеп чыгуу зарылдыгын көрсөтөт.

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

Х.Ф. Анаркуловдун [37, 39], Г.Н. Бабовскаянын [60], Н.М. Мамиевдин [107], Е. Сагындыковдун [130] ж.б. эмгектеринде 11-13 жаштардагы эркек балдарда жана кыздарда 30 метр аралыка чуркоо учурундагы ылдамдыктын туруктуу жогорулоосу белгиленет. 16 жашка чейин окуучуларда чуркоо ылдамдыгы жогоруласа дагы, бирок бул ылдамдык сапатынын түздөн-түз өсүүсүнөн эмес, күчтүк жана ылдамдык-күчтүк мүмкүнчүлүктөрүнүн эсебинен болот.

Ж.К. Холодовдун [155], Б.Т. Турусбековдун [144, 145], С.В. Хрущевдин [157], Е.С. Черниндин [159], ж.б. жыйынтыктары боюнча бала курактагы эң маанилүү сапат – ылдамдык 13-14 жаштан кийин иш жүзүндө өнүкпөй калат, ал эми анын өнүгүшү үчүн бир топ оптималдуу мезгил катары, алардын ою боюнча 9-13 жаш курак эсептелет.

А.Х. Анаркулованын [12], А.С. Турдубекованын [143] ж.б. эмгектеринде дене тарбиялык көнүгүү сабактарынын таасири астында окуучулардагы ылдамдыктын өнүгүүсүн ачып берген конкреттүү мыйзам ченемдүүлүктү деталдаштырып беришкен. Ушул эле адистер 13-14 жаш курагында координациялык механизмдердин калыптанышы иш жүзүндө аяктарын белгилешкен.

В.М. Геллердин [62], Н.И. Должиковдун [64, 65] жана башкалардын эмгектеринде көрсөтүлгөндөй 9-13 жаш курагында чыдамкайлык сыяктуу маанилүү сапатты ийгиликтүү өнүктүрсө болот. Эң зарылы ал циклдүү жана оюн мүнөзүндөгү аз чыңалуудагы көнүгүүлөрдүн жардамы менен өнүгүшү керек.

Атайын жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн натыйжалары, дене тарбия көнүгүүлөрү менен системалуу алектенүү окуучулардын дене тарбия даярдыктарынын жалпы деңгээлин жогорулатууга оң таасирин тийгизерин далилдеген: К.И. Адамбеков [5], Б.А. Ашмарин [56], Н.И. Шарабакин [161] жана башкалар.

Дене бой өнүгүүсүнүн жана дене тарбия даярдыгынын тыгыз өз ара шартталгандыгы, адистерди окуучулардын дене тарбиясын оптималдаштыруу жолун издөөгө түртөт. Б.Х. Анаркуловдун [21], Л.Е. Любомирскийдин [103] жана башкалардын изилдөөлөрү түрдүү курактагы окуучулар менен дене тарбия көнүгүүлөрүн өткөрүү методикасын өнүктүрүүгө арналган. А.М. Мамытов [109] дене тарбия сабактарынын натыйжалуулугун, алардын мазмунун жумалык ырааттамада өзгөртүү аркылуу жогорулатууну сунуштайт.

Дене тарбия көнүгүүлөрү окуучулардын жалпы жана өзгөчө акыл иш жөндөмүнө кандай таасир көрсөтөрү жөнүндө изилдеген адистер дагы зор салымдарын киргизишти. Х.Ф. Анаркулов [30] дене тарбия сабактары күндүзгү ырааттаманын үчүнчү-төртүнчү сааттарына жайгаштырылса окуучулардын жалпы жана акыл иш жөндөмүнө оң жактуу зор таасирин тийгизет деп эсептейт (5-6 сабактын жалпы санында).

Х.Ф. Анаркулов [43] сыртта өткөрүлгөн дене тарбия сабактарынын окуучулардын иш жөндөмдүүлүгүнө жана ден-соолугуна тийгизген оң таасирин жана дене–бой жагынан начар өнүккөн балдардын жалпы билим берүү предметтериндеги начар активдешүү фактысын белгилейт [43]. Ал дене тарбия сабактары дене-бой жагынан начар өнүккөн окуучулардын акыл жөндөмүнө жана жетишкендиктерине оң таасирин тийгизерин билдирет: Х.Ф. Анаркулов [23], Я.К. Коблев [92], И.М. Коротков [93], В.В.Кудрявцевдер [96] сабактан кийинки тыныгуу учурунда анча чарчабаган кыймылдуу оюндарды ойноо акыл жөндөмдүүлүктөрүн калыптандыраарын жана аны кийинки сабактарда жогорулатууларын көрсөтөт.

Х.Ф. Анаркулов [50, 51], М. Таникеев [140] жана башкалардын изилдөөлөрүндө түрдүү кыймылдуу оюндарын окуучулар күндүзгү режиминде (тартибинде) оптималдуу вариантта пайдалануу күч жана акыл жөндөмдүүлүгүнүн комплекстүү көрсөткүчтөрүн жогорулатып, жалпы абалдын жакшырышына шарт түзөрү далилденген.

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

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

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

Балдарды дене тарбиясын жактан тарбиялоонун максаттары жана милдеттери «Билим берүү жөнүндө», «Дене тарбия жана спорт жөнүндө» (2003) «Кыргыз улуттук спортунун түрлөрү жана элдик оюндар жөнүндө» Кыргыз Республикасынын мыйзамдары Кыргыз Өкмөтүнүн республикалык «Ден Соолук» дене тарбия комплекси жөнүндөгү (1999) токтому, Республикада 2012-2017 жылдарга карата дене тарбия жана спортту өнүктүрүү концепциясы, окуучулардын дене тарбия сабагы боюнча типтүү программасы жалпы билим берүүчү мектептердин окуучуларын дене тарбиясы жактан тарбиялоо жөнүндө жобосу, азыркы коомдо адамдын ар тараптуу шайкештикте өнүгүүсү, өсүп келе жаткан муунду тарбиялоо менен аныкталат [127, 128]. Мунун натыйжасында жаштарды жогорку өнүмдүү эмгектин өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга коомдун жашоосуна жигердүү катышууга жана Мекенди коргоого карата даярдыгы дене тарбиянын принципалдуу ордун аныктап берет.

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

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

Ата Мекендик согуш жылдары бул комплекске замандын талабына ылайык атайын тоскоолдуктардан курал-жарактар менен өтүү, күндөлүк

кийимдери менен суудан сүзүп өтүүлөрү киргизилип, комплекстин ролу кеңейе баштаган. Мындан сырткары анын прикладдык баалуулугу, уюштуруучулук келишимдүүлүгү артып, дене тарбияны баалоодогу жаңы формалары иштелип чыгып, төш белгилерин ыйгаруу аркылуу белгилөө сунушталат.

Өткөн кылымдын 70-жылдары элдин дене-тарбиясынын даярдыктарына коюлган талаптар көтөрүлө баштайт. Өндүрүштөргө жогорку координациялуу, бат, шамдагай өздөрүнүн аң-сезимдердин бир канча объектерге бурууга жана функционалдуу кыймыл-аракеттерин узак мөөнөткө чейин сактоону билген адистер керек болот. Куралдуу жана башка күч структураларына кирген адистердин ишмердиктери да өзгөргөн.

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

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

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

- эмгектин ар кандай түрлөрүн бат өздөштүрүүдө машыгуу учурунда колдонуучу натыйжалуу көнүгүүлөрдүн ыктарын тарбиялоого жетишердүү көңүл бурулбагандыгы;

- рационалдуу кыймыл-аракеттин тартибине (денгээлине) көңүл бурулбагандыгы;

- машыгууларды өткөрүүгө даярдоо, алардын учурдагы дене бой даярдыктарына коюлуучу көпчүлүк талаптарды дайыма көңүлгө албагандыгы. Булардын баары «Ден Соолук» комплексин мындан да өнүктүрүү оюн пайда кылды. Буларды эске алуу менен «Ден Соолук» комплексинин практикасын тереңдетип талдоого, алдыңкы адистердин тажрыйбаларын жайылтууга жана окуп-билүүгө шарт түздү.

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

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

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

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

Ошентип, «Ден Соолук» комплексинин иши дене тарбиянын сергек жашоосунун (образынын) манилүү элементтеринин бири болушуна жардам берет.

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

“Ден соолук” комплекси мазмуну боюнча төмөнкү кыймыл аракеттерди өзүнө камтыйт: чуркоо, секирүү, ыргытуу, лыжа тебүү, сууда сүзүү 50 метрге чейин, мылтыктан ок атуу, туристтик жүрүштөр.

Өзүнүн түзүлүшү боюнча эки бөлүктөн турат: эмгекке жана коргонууга дайым даяр бол (ЭКДБ) (БГТО) жана эмгекке жана коргонууга даяр бол (ЭКДБ) (ГТО).

1. ЭКДБ (БГТО) өзүнө эки баскычты камтыйт: биринчи баскыч 1-4-класстардын окуучуларын, экинчи баскыч 5-9-класстардын окуучуларын камтыйт.

1. Ал эми ЭКДБ (ГТО) эки баскычтан туруп анын биринчи баскычы 10-11-класстардын жана 18 жашка чейин кесиптик техникалык окуу жайлардын студенттерин өзүнө камтыйт, экинчиси 18-27 жашка чейин эмгекчилерди жана студенттерди камтыйт, 28-60 жаштагылар ЭКДБнын нормаларын өздөштүрө алышат жана анын көп түрлөрү (многоборья) боюнча атайын мелдештерге катыша алышат. Бирок бул учурда сөзсүз врачтын атайын уруксаты керек болот.

«Ден Соолук» комплексинин өзүнө мүнөздүү төмөндөгүдөй өзгөчөлүктөрү бар:

1. Элдин калың катмарын тартуу. «Ден Соолук» комплекси боюнча аткарыла турган иш-аракеттер мектептин биринчи классынан баштап, улгайып калган курактагыларга чейин өткөрүлүшү зарыл.

2. Спорт менен болгон байланышты бекемдөө. «Ден Соолук» комплексин спорттогу коюлган талаптарга жакындатууга бир канча жолдор (ыктар) менен жетишүүгө болот:

– «Ден Соолук» комплексинин талаптарын, нормаларын тапшыруу атайын уюштурулган спорттук мелдештерде өткөрүлөт;

– Спорттук мелдештер спорттун түрлөрүнүн эрежелери менен өткөрүлөт;

– «Ден Соолук» комплексинин көптөгөн түрлөрүн баалоо атайын кабыл алынган таблицалардын негизинде берилүүчү упайлар аркылуу жүргүзүлөт.

3. Дене тарбия даярдыгынын деңгээлинин эмгектенүүгө жана мекенди коргоого байланышы. «Ден Соолук» комплекси боюнча иш-чаралар, инсандын эмгектенүүгө жана мекенди коргоо ишмердигинин натыйжалуулугун арттырууга багытталат. Бул натыйжалардын мааниси болуп төмөнкүлөр эсептелинет:

– тапшыруучу нормалардын, талаптардын аздыгына карабай, ар бир баскычтын талабына жараша негизги дене бой (физикалык) сапаттарын (тездик, шамдагайлык, күч-кубаттуулук, чыдамкайлык, ийилчектик) тарбиялоого шарт (мүмкүнчүлүк) түзүлөт; ар бир баскыч өзүнө баалуу жана прикладдык кыймыл-аракеттерди камтыйт (чуркоо, секирүү, ыргытуу, лыжа тебүү, сууда сүзүү, туристик жүрүштөр);

«Ден Соолук» комплекси атайын-коргоо багытындагы кыймыл аракеттерди үйрөнүүнү сунуштайт (мылтыктан ок атуу, кол гранатаны ыргытуу).

Демек, «Ден Соолук»» комплексинин мазмуну, инсандын ар тараптуу өнүгүүсүн камсыздоого, аларды эмгектенүүнүн ар кандай түрлөрүн жана коргоо ишмердүүлүктөрүн натыйжалуу жогорулатууну көздөйт.

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

– дене тарбиянын мааниси менен тааныштыруу, анын өзгөчөлүктөрү жана гуманистик мааниси аркылуу дене тарбия менен машыккандардын моралдык жактарынын сапаттуу базасын түзүүгө болот. Буларга окутуу топторунда күндө түзүлүүчү байланыштар, мугалимдердин, инструкторлордун, топтун (коллективдин) бардык уюштуруучу иштери баш ийишет. Ошентип, төмөнкү оң нравалык тажрыйбалар топтолот;



– оптималдуу кыймыл-аракеттерди топтоо режими (тартиби) тууралуу алынган билимдер эмгектенүүнүн жолдорун жогорулатууга, терең билим алууга, мекенчилдикке жана биримдикте болууга түрткү берет;

– «Ден Соолук» комплекси менен машыгуучулар аскер-патриоттуулукка тарбиялоону камсыздайт;

– теориялык талаптарды үйрөнүп-билип алуу, дене-тарбиянын өзүнүн билимин пайдаланууга үйрөтүү жана машыгууларды уюштуруучу интеллектуалдык деңгээлди активдештирүүгө өбөлгө түзөт, алардын жалпы көз карашын кеңейтет;

– комплекстин баскычтарынын нормаларын, талаптарын аткаруу машыгууларга үзгүлтүксүз катышууну милдеттендирет, жана тапшырмаларды өз каалоосу менен аткарууну, коомдук жагымдуу иштерге катышууну талап кылат. Булардын баары эмгекке тарбиялоодогу милдеттерди чечүүгө оң таасирин тийгизет.

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

5. Дене тарбиянын уюштуруу-методикалык негиздерин бекемдөө «Ден Соолук» комплексинин тажрыйбалык иштерин жалпылоо, дене тарбия милдеттерин чечүүдөгү прогрессивдүү формаларын жана методдорун аныктоо, жаңы натыйжалуу методикалык ыкмаларды колдонуу, ар түрдүү топтогу машыгууларды жеткиликтүү даярдоого мүмкүнчүлүк түзөт.

«Ден Соолук» комплекси боюнча жобо жана бүгүнкү күндөгү тажрыйбалар боюнча төмөнкү багыттарга таянса болот:

– өсүп келе жаткан муундарды жана эмгекчилерди техникалык клубдарга тартуу, «Ден Соолук» комплексинин мазмунун план ченемдүү өздөштүрүүдө алардын туруктуу кызыгууларын пайдалануу;

– спорттук курулуштарда, эс алуучу парктарда, ден соолукту чындоочу лагерлерде адамдарды акырындык менен үзгүлтүксүз дене тарбиялык машыгууларга болгон талаптарды канааттандыруу;

– машыгуулардын теориялык маалыматтарынын активдүүлүгүн жогорулатууда план ченемдүү жеке, коллективдүү аңгемелешүүлөрдүн маанилүүлүгүн аныктоону сунуштоо;

– «Ден Соолук» комплексинин талабына ылайык дене тарбия программасын белгилүү чекте татаалдаштырууну аныктоо (мектеп, ЖОЖ). Тилекке каршы, алардын ортосунда айрым айырмачылыктарды да байкоого болот;

– дене тарбия менен машыккандарга врачтык көзөмөлдөөнү күчөтүү;

– жаштардын «Ден Соолук» комплексин программалоодо анын талаптарын, нормаларын аткарууга чакыруу, жаштарды керектүү спорттук курулуштарды курууга мобилизациялоо;

– комплекстүү иш-чаралардын ийгиликтүү болушу үчүн спорттук базалардын жумуштарын өздөштүрүү зарыл.

Дене тарбия жана спорттук илимий-методикалык, уюштуруучулук негиздеринин биримдүүлүгү, дене тарбиянын системасы керектүү (зарыл) жана жетишерлүү мүмкүнчүлүктөрүн күндөлүк турмушундагы өздөрүнүн милдеттерин аткарууга багыттайт. Мындай мүмкүнчүлүктөр дене тарбиянын системасынын практикалык негиздерин бекемдейт. Ал негиздерди «Ден Соолук» комплексинен алышат (табышат).

Демек, биринчиден «Ден Соолук» комплекси дене тарбиянын башкы максатын көрсөтөт, башкача айтканда ал дене бой жагынан жетилген, эмгектенүүгө жана Ата Мекенди коргоого жөндөмдүү адамды даярдоо болуп эсептелинет.

«Ден Соолук» комплексинин мазмунунун жардамы менен дене бой жактан жетилүүгө таасир этүүгө, медицина-биологиялык жактан

организмдин формаларын жана милдеттерин жакшыртууга, машыгуулардын коомдук, социалдык өз милдеттерин аткарууга болот.

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

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

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

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

Дене тарбиянын прикладдык принциби машыгууларды толук эмгекке, аскерге даярдоону көздөөсүн талап кылат. «Ден Соолук» комплексинин мүмкүнчүлүктөрүн кароодо анын прикладдык көнүгүүлөрүн, коргонуучу аракеттеринин түрлөрүн ж.б. көнүгүүлөрдү жеткиликтүү денгээлде камтыганы көрсөтүлөт.

Ден соолукту чыңдоо багыттуулугу принциби талаптагы нормаларды тапшыруу жаш курактык, жыныстык жана даярдык денгээлинин эсепке алуу менен жүргүзүлөөрүн көрсөтөт.

Баса белгилеп кетүүчү жагдай, дене тарбия боюнча Мамлекеттик окуу программалар «Ден Соолук» комплексинин мазмунуна ылайыкташтырылган. Комплекс жөнүндөгү жобо жарыкка чыгышы менен мектеп окуучулары, ЖОЖдордун студенттери ж.б. дене тарбия менен машыккандар үчүн атайын программалар (2004-2017ж.ж.) кайрадан толукталып каралып чыгууда.

Ошентип «Ден Соолук» комплекси бир катар атайын теоретикалык жана методикалык проблемаларды чечүүнү камсыздайт. Ошондон улам

окуучулардын дене тарбиясын жаңылоодогу өзгөчө роль республикалык «Ден Соолук» комплексине таандык экени талашсыз. Көптөгөн окумуштуулар жана адистер республикалык «Ден Соолук» комплексин турмушка киргизүүгө байланышкан теориялык, уюштуруу жана методикалык маселелерди чечкенге өз эмгектерин арнашкандыгын белгилей кетпесек болбойт. Алар: Ч. Акматов [10], Х.Ф. Анаркулов [41, 42], Т. Дюйшекеев [67], К. Жаманкулов, Э.М. Тукеев [68], М.А. Жээнбаев [77], З. Имамбердиев [79], А.О. Исмаилов [81], А.К. Илебаев [82], А.М. Мамытов [108, 109], М.К. Саралаев [133] С.М. Саипбаев [131] жана башкалар.

А.М. Мамытов «Ден Соолук» комплексинин теориялык жактан негиздөөгө жана практикалык жактан жайылтууга олуттуу салым кошкон [128, 129]. Авторлор өсүп келе жаткан муундун ар тараптуу дене тарбиясынын негизи катары «Ден Соолук» комплексинин чыныгы жалпы элдик маанисин белгилешет. Программада вариативдик 20 саат алкагында кыргыз эл кыймылдуу оюндарына дене тарбия сабактарында колдонуу үчүн мүмкүнчүлүк бар экенин белгилесе болот.

Х.Ф. Анаркулов [29], Ч.Н. Арыкова [55], А.С. Касмалиева [88], М.К. Саралаев [134] жана башкалардын эмгектери «Ден Соолук» комплексинин негизинде кыймыл–аракеттин ар кандай көлөмдөрү тажрыйбалык иштерде изилдөөгө арналган. Алар тарабынан жүргүзүлгөн тажрыйбаларда жана байкоолордо, бул комплекстин талаптарын аткаруу үчүн окуучулардын басымдуу бөлүгүнө 2 жылдын аралыгында жумасына 2 жана 3 жолу сабактардын өтүлүшү зарыл деп көрсөтүлгөн.

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

уюштуруу жана өткөрүү системасын өркүндөтүү боюнча кеңири илимий изилдөөлөрдү ишке ашыруунун зарылдыгына өзгөчө көңүл бурат.

К.У. Мамбеталиевдин изилдөөсүндө «Ден Соолук» комплексинин талаптарынын мазмунуна жана деңгээлине эксперименталдык негиздеме берилген [106]. Педагогикалык тажрыйбалар балдарды даярдоонун натыйжалуу усулдарын изилдөөгө (11-13 жаш) жана «Ден Соолук» комплексинин нормаларын, талаптарын өздөштүрүүгө багытталган. Негизги көңүл окуучулардын дене–бой жана ыкмалык даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга бурулган. Ошону менен бирге даярдоонун натыйжалуу ыкмаларынын бири болуп атайын тандалган элдик кыймылдуу оюндары болгон.

А.Х. Анаркулова [14], Б.Х. Анаркулов [21], У.Ж. Калилов [85], Б.А. Мирончук [111] жана башка бир катар адистер «Ден Соолук» комплексинин ар башка курактагы топторуна жана аталган комплекс боюнча иштин ар түрдүү аспектилерине өздөрүнүн тажрыйбалык изилдөөлөрүн арнашкан.

Республиканын жарандарынын, анын ичинде окуучулардын дене тарбиясынын программалык жана ченемдик негизи катары, комплекс окуучулардын адамдык, моралдык жана руханий көрүнүшүн түзүүгө, алардын бардык жагынан шайкештикте өнүгүүсүнө, жогору өндүрүмдүү эмгекке жана Мекенди коргоого даярдоого арналган.

«Ден Соолук» комплекси, мектептин дене тарбия программасы, ошондой эле сабактан тышкары спорттук жана дене тарбиялык ден-соолукту чыңдоо иштеринин бүтүндөй системасы менен чечилүүчү милдеттер өзүлөрүнүн маңызы жагынан бирдиктүү жана тыгыз өз ара байланышта турат.

Албетте, бул жобо толугу бойдон биздин изилдөөнүн объектиси болуп саналган 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбия иштерине дагы таандык.

2004-жылы Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигин тарабынан Дене тарбиясы программасы бекитилген жана «Ден

Соолук» комплексинин нормаларына, талаптарына ылайык кайрадан иштелип чыгарылып, машыгуучулардын аталган контингенти менен иш алып баруудагы өзүнүн өзгөчө милдеттерин чечүүгө арналган [110].

1. Жалпы билим берүүчү мектептердин окуучулары, анын ичинде 11-12 жаштагы окуучулары үчүн теориялык маалыматтар, жеңил атлетика жана гимнастика көнүгүүлөрү, лыжа тебүү жана сууда сүзүү жарышуусу үчүн белгиленген «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууга машыгуучуларды даярдоо.

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

3. Окуучуларда өз алдынча дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу көндүмдөрүн жана адаттарын калыптандыруу, дене тарбиясына карата туура мамиле жасоого тарбиялоо жана аны окуучулардын күнүмдүк режимине киргизүүгө көмөктөшүү.

4. Окуучулардын келбетин, тыкандыгын, жыйнактыгын, маданий жүрүм–турум көндүмдөрүн жакшыртуусуна көмөктөшүү.

Көрүнүп тургандай, «Ден Соолук» комплексинин жана дене тарбия программасынын жардамы менен мектепте ден-соолукту чыңдоо, билим берүү, тарбиялоо жана бир жагынан спорттук милдеттер чечилип, окуучуларды үзгүлтүксүз түрдө дене тарбия сабактарына жана массалык спортко тартуу керек. Ошолордун негизинде К. Осмоналиев, А. Анарбаев, Р. Санатбаев, К. Бегалиев, Р. Түмөнбаев жана көптөгөн жана башкалар сыяктуу спорттук таланттарды тарбиялоо зарыл.

Окуучулардын дене тарбиялык көнүгүү сабактарына аң–сезимдүү мамиленин маанисин, дене тарбия жөндөмдүүлүктөрүнүн комплекстүү өнүгүүсүн, турмуштук зарыл көндүмдөрдү жана ыктарды өздөштүрүүнү, спорттук кызыгууларын арттырууну жана бекемдөөнү айрыкча белгилеген «Ден Соолук» комплексинин талаптары дагы түрткү берет.

Ошентип, «Ден Соолук» комплекси республикада окуучулардын дене тарбия программасынын принципалдуу негизин, алардын бардык жагынан дене тарбиялык даярдыктарынын ченемдик базасын аныктайт [94].

Дал ушул куракта, окуучулардын мүнөздөрүнүн жана кыймыл–аракет жөндөмдөрүнүн эң маанилүү өзгөчөлүктөрү калыптанып, ар кандай формадагы дене тарбия сабактарын талдоого алуу менен активдүүлүгү байкалып, инсандыктын функциялык, психологиялык, турмуштук, этикалык, эстетикалык жана башка касиеттерин жана сапаттарын бир бүтүндүктө тарбиялоо керектөөсүнүн өнүккөндүгү өтө маанилүү.

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

1997-жылга чейин 5-7 класстар үчүн пайдаланылып келген мектептердин типтүү планы өзүнө төмөнкүдөй бөлүмдөрдү кошуп келген:

16 сабак саат көлөмү менен гимнастиканы, жеңил атлетика –16 саат, кросстук даярдануу – 12 саат, спорттук оюндар – 16 саат (5–6 класстарда), кыймылдуу оюндар – 8 саат. Андан тышкары, мектептин мүмкүнчүлүктөрүнө туура келген шарт боюнча даярдоо бул программада каралган эмес.

2004-жылкы окуу планында башкача мазмун кабыл алынган (1.1.–таблица).

**Таблица 1.1. – Окуу планы боюнча 5-7-класстарынын дене тарбия сабактарында окуу программанын түрлөрү жана сааттардын саны.**

№ к/к	Окуу планынын материалдарынын түрлөрү.	Класстары		
		5 класс	6 класс	7 класс
	Базалык бөлүк	48	48	48
1	Билимдин негизи	Сабактын жүрүшүндө		
2	Гимнастика	10	10	10
3	Жеңил атлетика,	14	14	14
4	Баскетбол	10	12	12
5	Волейбол	14	12	12

	Вариативдик бөлүк	20	20	20
	$\Sigma =$	68	68	68

Ошондой эле программанын түрлөрүн өздөштүрүүдө сабактын ар бир бөлүгүндө кыймылдуу оюндар көнүгүүлөрү каралат. Дене тарбия мугалимине тиешелүү бөлүктүн окуу материалын мыкты өздөштүрүүгө мүмкүндүк бере тургандарын тандап алуу укугу (мүмкүнчүлүк) берилет.

2010-2015-окуу жылдар мезгилинде жүргүзүлгөн изилдөөлөр үчүн, программанын ар бир бөлүгүндө жана ар бир сабакта кыймылдуу оюндарды колдонуу үчүн жаңы окуу программаны сунуштоо зор кызыгууларды жараткан. Биздин оюбузча бул өсүп келе жаткан муундун дене тарбиясына бардык жагынан даярдоо ишине комплекстүү мамиле кылуунун өнүгүү жолдору жөнүндө заманбап түшүнүктөргө толугу менен дал келет.

«Ден Соолук» комплексин окуучулардын жана республиканын калкынын башка курактагы топторун дене тарбия практикасына камтуу жана негиздөө көйгөйлөрүнө карата улам өсүп бара жаткан көңүл буруунун күчөшү, аны андан ары карай, айрыкча тактала элек резервдерди жана мүмкүнчүлүктөрдү издөөнүн жана республиканын түштүгүндөгү жана Нарын областындагы айылдык жалпы билим берүүчү мектептеринин шартында изилдөөнүн зарылчылыгын эч качан жокко чыгарбайт.

Т. Мойдунов «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууга даярдоо зарылчылыгына байланыштуу дене тарбия сабактарында кыймыл-аракет жөндөмдөрүн өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн көлөмүн көбөйтүш керек деп эсептейт [113]. Мындай иштин окуу программасын тандап алуу жана материалдарын колдонууга сунуштоо максатка ылайыктуу. Гимнастика жана жеңил атлетика боюнча программанын бөлүмдөрүн тагыраак жана сапаттуу өткөрүү үчүн айлампа усулун көбүрөөк колдонуу керек.

Ушул шарттарда кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири колдонуу окуучулардын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын ийгиликтүү



өздөштүрүүсүнө гана эмес, алардын ар тараптуу билимдүүлүгүн жана тарбиялуулугун жогорулатышы керек.

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

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

## **1.2. Мектеп окуучуларын дене тарбиялык жактан тарбиялоодо элдик кыймылдуу оюндарын аныктоонун жолдору**

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

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

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

1997-2017-жылдары «Республикадагы балдарды жана окуучу жаштарды дене тарбиялык жактан даярдоо программаларынын жана билим берүү системасында дене тарбияны өнүктүрүү программасы» кабыл алынган [126, 127, 128]. Ушул мамлекеттик документтерге таянуу менен Х.Ф. Анаркулов кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын пайдалануу шаблондук мүнөздү алып жүрөрүн көрсөткөн [46]. Ошону менен бирге, ал беделдүү илимий кызматкерлер тарабынан ырасталган мугалимдердин алдыңкы тажрыйбаларын белгилеп, аларды сабактарда так максат коюу аркылуу ар бир сабактын конкреттүү милдеттерин, мазмунун эске алып, сабактарда үйрөнүлгөн бардык материалдар менен тыгыз өз ара байланышта колдонуу зарыл экендигин далилдейт.

Х.Ф. Анаркулов тарабынан көтөрүлгөн негизги жоболор Кыргыз Республикасынын жана КМШ өлкөлөрүнүн, өзгөчө Борбордук Азия регионунун алкагында бир катар адистердин эмгектеринде чагылдырылган жана андан ары өнүктүрүлгөн. Мындай иштер баарынан мурун айрыкча өсүп келе жаткан муунга ар тараптуу дене тарбия берүү максатында түрдүү элдик оюндарды колдонуунун рационалдуу жолдорду издөөгө багытталган болчу.

Аталган көйгөйдүн түрдүү аспектилерин иштелип чыгууда;

Алардын катарында:

– этнопедагогикалык проблемалар: С.М. Абрамзон [3], Х.Ф. Анаркулов [38], М.А. Кыдырова [98], М.Т. Таникеев [137], С.М. Саипбаев [131] ж.б.;

– жалпы маданияттын бир бөлүгү катары: Д. Айтмамбетов [7], Х.Ф. Анаркулов [45], Н.И. Понамарев [125] ж.б.;

– социалдык-психологиялык маселелери: А.П. Березовский [58, 59], Г. Гылыжев [63], З. Мамбетов [105] ж.б.;

– улуттук спорт оюндарын мындан ары өнүктүрүү проблемалары: Х.Ф. Анаркулов [49], А.Ч. Какеев [86], Н.К. Чередниченко [158], Clarke, Henry Harrison [166], Haskins, Mary Jan [167], [168], Peteza H. [169], Saundeza, E.D. [170] ж.б.;

– жаңы программаларды түзүү: В.И. Лях [123], [150]; А.М. Мамытов [152] ж.б.;

– дене тарбияда колдонуу: А.Ж. Жакипов [69, 70, 71, 72, 73, 74, 75,76], Т.М. Мойдунов [112] ж.б.

М.Т. Абдуллаевдин [1,2], Х.Ф. Анаркуловдун [26, 27, 28, 36, 43] эмгектеринде окуучулар менен кыймылдуу оюндарды өткөрүү методикасы алардын дене-бой өнүгүү өзгөчөлүктөрү менен шартталышы зарыл экендиги көрсөтүлгөн. Эгерде, башталгыч жана орто жаш курагындагы кыздарда ашыкча тартынчаактык жана өзүнө ишенбегендик орун алса, эркек балдарда болсо, тескерисинче, аларга таандык өз мүмкүнчүлүктөрүн ашыра баалоо байкалат. Кыймылдуу оюндар, деп белгилешет авторлор, кыздарга тартынчаактыгы жана чечкинсиздиги менен күрөшүүсүнө, ал эми балдарга – өз күчтөрүн бир топ объективдүү баалоосуна жардам берүү ниети менен тандалып алынышы зарыл.

Жалпы билим берүүчү мектептеринде, ошондой эле окуу жайлардагы дарылоо иш-чараларынын жалпы системасында дене тарбия сабактарын окутуу учурунда кыймылдуу оюндардын орду тууралуу адистердин

эмгектери көрүнүктүү орунду ээлейт. С.М. Саипбаев балдар жамаатында элдик кыймылдуу оюндарды колдонуу методикасын негиздей турган абдан кызыктуу аракетти көргөн [131]. Албетте, бул кокусунан эмес. П.Ф. Лесгафт дагы оюндун өзүн, айрым гимнастикалык кыймылдарга караганда бир топ жогорку катардагы көнүгүү, баладагы инсандыкты тарбиялоонун мыкты каражаты деп эсептеген [101]. Түрдүү кыймылдуу оюндарды конкреттүү пайдалануу боюнча сунуштамаларын баяндоо менен Х.Ф. Анаркулов дене тарбиялык даярдыкты жакшыртуу менен катар, машыгуучулардын жалпы билимин жана тарбиялык деңгээлин жогорулаткандарды өзгөчө баалоо керек деп белгилейт [47].

Н.И. Шарабакин ушуга чейин гигиеналык, билимдик, тарбиялык милдеттерди, ошондой эле окуучуларды дене тарбиялык жактан даярдоодо кыймылдуу оюндардын ролуна анча баа берилбей жаткандыгын, дене тарбия сабактарында кыймылдуу оюндарды колдонуунун жана тандоонун илимий негизделген системасынын жоктугу алардын жалпы педагогикалык натыйжасын начарлатат деп белгилейт [161].

Н.Б. Мамиев [107], М. Таникеев [140], Т.С. Усманходжаев [151, 152] жана башкалар окуучуларды дене тарбиялык жактан тарбиялоонун учурдагы талаптарына толугураак жооп берген сабактардын оюн формаларын өткөрүүнүн жалпы негиздерин иштеп чыгышкан. Ушул курактык топто (95%) окугандардын басымдуу бөлүгү кыймылдуу оюндарды кызыктуу жана зарыл деп эсептешери белгиленген. Ошону менен бирге кенже окуучуларды оюн процессинин өзү канааттандыраары аныкталган (түздөн-түз кызыгуу).

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

Окуучулар менен кыймылдуу оюндардын комплекси боюнча мелдештерди өткөрүү мүмкүнчүлүктөрүнүн илимий-практикалык

негиздемесине Д.Ө. Өмурзаков, М.К. Саралаев [122], Э.М. Тукеев [142], Т.С. Усупов [153] жана башкалардын эмгектери арналган.

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

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

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

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

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

Экспериментталдык иштер, комплекске кирген оюндар, ошондой эле аларды өткөрүүнүн формалары жана методдору машыгуучулардын конкреттүү курактык топторунун кыймылдык, физиологиялык жана психологиялык мүмкүнчүлүктөрүнө ылайык келүүсү зарыл. Оюндар өзүнүн саламаттык, билим жана тарбия берүү багыттарынын акцентинде окуучуларга ар тараптуу таасир тийгизүүнү камсыз кылуусу зарыл.

Талкууланып жаткан планда Х.Ф. Анаркуловдун эмгектери зор кызыгууну жаратат [25]. Анда, азыркы учурда окуучулардын оюн ойноосуна коротулган убакыттын 30% га жакыны түрдүү кыймылдуу оюндарга, 20% гана эреже боюнча спорттук оюндарга туура келери көрсөтүлгөн. Автор түшүндүргөндөй, элдик кыймылдуу оюндар машыгуучуларды так болууга, туруктуулук, кайраттуулук, жергиликтүү шартка ыңгайлашууну үйрөнүү,

жамааттык сезим, шамдагайлык, чыдамкайлык, таамайлык, кыймыл-аракет реакцияларынын ылдамдыгы жана башка баалуу сапаттарына жана көндүмдөрүнө тарбиялайт. Мындан тышкары, оюндар окуучулардын чыгармачыл фантазиясынын жана ойлоп тапкычтыктарынын өнүгүшүнө, жамааттык уюмдашуусунун жана биримдүүлүгүнүн жогорулашына мүмкүндүк берет.

Т.С. Усманходжаевдин [151, 152] окуучулардын жалпы дене тарбия даярдыктарынын жогорулашы үчүн дене тарбия боюнча мектеп программасынын негизги бөлүгүнө киргизилген оюндардан сырткары, жума сайын 1-2 жолу өткөрүлүүчү милдеттүү иш-чаралар катарында “оюн сааттарын” киргизүү тууралуу жыйынтыктары дагы зор кызыгууну жаратат.

Кеңири белгилүүлүгүнө карабастан акыркы мезгилге чейин окутуучулардын көңүлүнөн сыртта калган элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактары боюнча мектеп программасына киргизүү дагы мүнөздүү болуп саналат. Бул, деп белгилейт Т.С. Усманходжаев, биринчиден, ар бир курактык топто дене тарбиянын негизги педагогикалык милдеттерин ийгиликтүү чечүүгө, жашоодо зарыл болгон кыймыл-аракет көндүмдөрүн жана сапаттарын өнүктүрүүгө шарт түзүп, экинчиден, бардык окуучуларды дене тарбиядагы элдик бай мурастарга тартат.

М.Т. Таникеев окуучулардын дене-бой сапаттарынын өнүктүрүүдөгү улуттук спорттун түрлөрүнүн, элдик кыймылдуу оюндардын натыйжалуулугун негиздөөгө арналган изилдөөсүндө, алардын гимнастика, жеңил атлетика жана сууда сүзүү боюнча окуу материалдарын ийгиликтүү өздөштүрүүдөгү маанилүү ролун көрсөткөн [139].

Т.А. Умурбекова тарабынан жүргүзүлгөн ушундай эле изилдөө, унутулган элдик кыймылдуу оюндарын тарбияга, дегеле элдик турмушка киргизүүнүн маанисин ишенимдүүлүк менен көрсөтөт [149]. Автор, так ушул эл тарабынан жаралган жана алардын сүйүүсүнө арзыган оюндар өзүнүн өзгөчөлүгү боюнча калктын түрдүү катмарына, анын ичинде түпкү улуттун кыздарын дене тарбиялык жана спорттук ишмердикке тартат деп эсептейт.

Алар өз ордун дене тарбия сабактарында, тыныгууларда, секциялык машыгууларда, балдардын ден соолугун чындоо лагерлеринде жана атайын медициналык топтогу балдар менен иш алып барууда табуулары мүмкүн жана таба алышат.

Р. Саламовдун эмгеги өзбектердин өздүк кыймылдуу оюндарын изилдөөгө арналган жана алар жалпы билим берүүчү мектептеринде окугандардын дене тарбия каражаттарын жана усулдарын олуттуу түрдө толуктай алат деп белгилеген [132].

И.С. Узакбаев дене тарбиянын элдик бий каражаттары, ушуга чейин эч ким тарабынан изилденбегендигин жана системага салынбагандыгын, ошого байланыштуу массалык дене тарбия практикасында колдонулбагандыгын көрсөтөт [146]. Так ушул айтылгандар жергиликтүү тоо шарттарына жана талаптарына толук бойдон жооп берет деп көрсөтөт.

Талкууга алынып жаткандар боюнча дене тарбия педагогикасына чоң салымды П. Шылманов [162], В.И. Элашвили [165] да кошкон. Өз эмгектерин Кара-Калпакстандагы жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларын дене тарбиялык жактан тарбиялоонун каражаты катарында элдик кыймылдуу оюндарды изилдөөгө арнаган. Автор көп жылдык изилдөөнүн натыйжасында, аталып кеткен дене тарбия каражаттары негизги кыймыл–аракет сапаттарын жана көндүмдөрүн мыкты жагына өнүктүрүүгө жана өркүндөтүүгө шарт түзүп берет деген тыянакка келген. Мындан тышкары, кайраттуулук жана чечкиндүүлүк, жоопкерчилик жана жамааттык сезим, координациялык жөндөмдүүлүктөр жана мейкиндикте багыт алууну билүү сапаттарын өнүктүрөт деген.

В.М. Лебедеванын эмгектеринде оюндар дене тарбия сабагынын мотордук тыгыздыгын көбөйтөт жана жалпы суткалык кыймылды 70% га чейин түзө алышы мүмкүн деп көрсөткөн [99]. Орус тилиндеги мектептеринде бул тыгыздык орточо 54% ды, өзбек тилиндеги мектептеринде – 36,4% ды (шаардык мектептерде – 43,4% жана айылдык мектептерде – 29,7% ды) түзөт.

Атайын жүргүзүлгөн эксперименттери бул планда максаттуу багытталган оюндары пайдалуу чоң роль ойношу мүмкүн экендигин көрсөткөн. Р. Саламовдун жыйынтыктары боюнча 5-класста өзбек элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу жеңил атлетика сабактарында анын жалпы тыгыздыгын 99% га, мотордук тыгыздыкта 57% га, гимнастика сабактарында – тийиштүү түрдө 99,8% га жана 49% га чейин жогорулаткан [132].

В.П. Филин сабактарда бир катар дене–бой сапаттарынын толук кандуу көрүнүшү үчүн кыймылдуу оюндарды тынымсыз пайдалануу зарылдыгын сунуштайт [154]. В.М. Зациорскийалардын кыймылдын ылдамдыгына тийгизген таасирин белгилеп, амплитуданы көбөйтөөрү жөнүндө айтат [78].

Бир катар авторлор, оюндарды дене–бой сапаттарын тарбиялоо каражаттары жана усулдары катарында пайдалануунун натыйжалуулугу баланын жашоо–тиричилигинин башка тараптарынын өнүгүү деңгээли менен байланыштырат: К.И. Адамбеков [5], Х.Ф. Анаркулов, [36, 38, 40], П.Ш. Шылманов [164], В.И. Элашвили [165] жана башкалар.

Ч.Н. Арыкованын пикири боюнча кыймылдуу оюндарды пайдаланууда дене тарбия сабагынын окуу программасынын артыкча мазмунун эсепке алуу менен тиешелүү методикалык мыйзам ченемдүүлүктөрдү колдонуу зарыл [55]. Жалпы өнүгүү мүнөзүндөгү оюндарды, ошондой эле секирүү жана ыргытууларды бардык чейректерде пландоону, чуркоо оюндарын – 1-4 чейректерге, баскетбол менен байланыштагыларды 3-4 чейректерде пландоо Н.И. Шарабакин тарабынан сунушталат [161]. Т.М.Мойдуновдун изилдөөлөрүндө стандарттуу эмес оюн шарттарында кыймыл-аракет көндүмдөрүн өркүндөтүүнүн максатка ылайыктуулугу белгиленет [113].

Профессор В.П. Филин оюн материалдарын алдын ала спорттук даярдоонун жалпы мезгилинин 50 % га чейин көлөмдө пайдаланууну сунуштайт [154].

Н.И. Шарабакин түрдүү табигый кыймылдардын көпчүлүгүн камтыган атайын тандалып алынган элдик оюндары гимнастикалык сабактын шарттарында машыгуучулардын ар тараптуу дене-бой өнүгүүсүнө



мүмкүндүк берери тууралуу дайындарды келтирет [161]. Жаш гимнасттардын тажрыйбалык топторуна педагогикалык тажрыйба жүргүзүү учурунда жалпы жана атайын дене тарбия даярдыгынын абалында, өз алдынчалыктын, активдүүлүктүн, сабактарга карата аң-сезимдүү мамиленин, жамааттык кыймыл-аракеттердин көндүмдөрүнүн өнүгүү деңгээлинде маанилүү оң жактуу өзгөрүүлөр болгонун белгилейт. Эксперименталдык иштердин натыйжалары, автор көргөзгөндөй, негизги дидактикалык жана методикалык талаптарды сактоо менен жаңыдан алынгандар менен сабак өтүүдө атайын тандалып алынган кыймылдуу оюндарды кеңири пайдаланууну сунуштоого негиз болуп берет.

Адистердин эмгектеринин арасында көрүнүктүү орунду, окуучулардын дене-бой өнүгүүсүндөгү түрдүү кемчиликтерди коррекциялоо жана оорулардын алдын алуу, ошондой эле кээ бир ооруларды дарылоо максатында кыргыз элдик оюндарын пайдаланууга арналган изилдөөлөр ээлейт [1, 10, 23, 29, 47, 48, 75, 76 ж.б.].

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

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

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

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

### **Биринчи глава боюнча корутунду**

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

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

Ушуга байланыштуу, азыркы шарттарда өсүп келе жаткан муундун дене тарбиясынын атайын илимий-методикалык гана эмес, педагогикалык негиздерин дагы аныктаган республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын чагылдырууга көңүл буруу жана мазмунуна өзгөчө көңүл

бурууга үндөйт. Алар туура түзүлгөндүгү, негизделгендиги, теориялык жана практикалык маанилүүлүгү менен айырмаланат.

Окуучуларды өнүктүрүүдөгү элдик кыймылдуу оюндардын ролу тууралуу илимий-методикалык адабияттарга кайрылсак, ишенимдүү материалдардын молдугуна карабай, алар машыгуучулардын конкреттүү контингенти, өзгөчө жалпы билим берүү мектептеринин 11-12 жаштагы окуучулары менен иштегенде пайдалануунун атайын мыйзам ченемдүүлүктөрүнүн системасын толук ачып бере албайт.

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

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

Буга байланыштуу жалпы билим берүү мекемелеринде дене бойду өстүрүү жана республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптарын, нормаларын аткарууга системаны түзүү зарылдыгы пайда болот.

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

## **II ГЛАВА. КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРДЫ ИЗИЛДӨӨНҮН МЕТОДОЛОГИЯСЫ ЖАНА МЕТОДДОРУ**

### **2.1. Изилдөөнүн объектиси, предмети жана методдору**

Изилдөөнүн объектиси катары жалпы билим берүүчү мектептериндеги 11-12 жаштагы окуучулар менен дене тарбияны өнүктүрүү процесси болуп эсептелинет. Кыргыз Республикасында билим берүүнүн экинчи баскычы орто класстарынан баштап ар бир жаш курактагы окуучунун дене боюн чыңдоо жана өнүктүрүү боюнча окуу тарбия иштеринин мазмуну, көлөмү, формаларынын негизинде окуучулардын дене боюн чыңдоо жана анын өнүктүрүү процессинде: “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”, “Кыргыз улуттук спорту жана оюндары жөнүндө” мыйзамдарын ишке ашыруу да орун алат.

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

Изилдөөнүн предмети – жалпы билим берүүчү мектептериндеги 11-12 жаштагы окуучулар менен дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун жолдорун жана шарттарын аныктоо.

Коомдун азыркы учурдагы өнүгүшү өсүп келе жаткан муундардан инсандардын ишмердүүлүгүн активдештирүү процесси катары мүнөздөгөн жөндөмүүлүктөрүн талап калат.

Кыймыл-аракеттин активдүүлүгү жана ден-соолуктун, психикалык жана эмоционалдык, акыл-эстин өнүгүшү, чыгармачыл мүмкүнчүлүгү жана максаттуулук – азыркы мезгилдеги окуучуларга эң керектүү сапаттар жана касиеттер. Буга байланыштуу окуучунун сергек жашоосу, дене боюнун өнүгүүсү, дене даярдыгынын деңгээли өзгөчө мааниге ээ болот.

Демек, элдик оюндарын жалпы билим берүүчү мектептеринин орто класстарынын дене тарбия программасын киргизүүгө сунуштоо жана анын негизинде окуучуларды “Ден Соолук” комплексин талаптарын, нормаларын тапшырууга даярдоо максатында аларды тандап алуу жана системалаштыруу; элдик оюндарды колдонуу менен орто класстарда дене тарбия боюнча сабактардын методикасынын жалпы негиздерин жана ордун аныктоо; окуучулардын дене тарбиялык жактан ар тараптуу даярдоодо кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын пайдалануунун натыйжалуулугун ачып берүү болот.

Адамдын көптөгөн кыймыл-аракеттери эркин же болбосо эркин эмес болуп бөлүнөт. Алардын биринчиси адамдардын ар кандай сапаттарына жана касиеттерине таянат, экинчиси сапаттардын жана касиеттердин катышпагандыктары менен аткарылат. Башкача айтканда, эркин эмес аткарылуучу кыймыл аракеттер айлана-чөйрөгө организмдин физиологиялык реакциясы болот.

Белгилеп кетүүчү нерсе, эркин жана эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттердин ортосунда көптөгөн окшоштуктар байкалат. Ар бир аткарылуучу кыймыл-аракет рефлекторлук жол менен өнүгүп, түзүлгөн турмуш тажрыйбасына таянат. Эркин же болбосо эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттер негизинен максаттуу болуп, алардагы кыймыл-аракеттин активдүүлүгү ал же бул функционалдык өзгөчөлүктөргө алып келет (2.1.-таблица).

Жогоруда айтылган кыймыл-аракеттердин белгилери, алардын принципалдуу өзгөчөлүктөрүн четке какпайт. Ошондуктан, аларды бир бирине салыштырып көрсөк болот.

1.1. таблицада чагылдырылган эркин эмес кыймыл-аракеттер бардык учурда манилүү болуп адам сапатына өтөт, окуучунун ар кандай сапаттары жана касиеттери аркылуу ишке ашырылат. Ошондуктан мындай сапаттар жана касиеттер бул жерде акыл-эс (түшүнүү) менен башкарылат, кыймыл-

аракетти аткарууда далилдик менен (фактылык) орду-ордуна коюлат жана реалдуу шарттар учурунда келип чыгат.

**Таблица 2.1. – Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын ойноо учурундагы эркин жана эркин эмес кыймыл-аракеттердин аткарылуучу шарттары**

Эркин кыймыл-аракеттер	Эркин эмес кыймыл-аракеттер
<p>Эркин кыймыл-аракеттерди аткаруудагы тубаса мүмкүнчүлүктөрдүн болушу: Ал кыймылдарды аткаруучунун негизшартсыз рефлектордук байланыш болот. Ал кыймылдардын негизги параметрлери кыймылдаткыч күч (машина) түрүндө пайда болуп, тынымсыз (үзгүлтүксүз) боло бербейт. Окуучунун эмоционалдуу болушуна жол бербейт.</p>	<p>Жеке турмуш процессинде ээ болуу жана үйрөнүү. Алардын негизги параметрлери акыл-эстүү болуп орнотулат. Инсандын эрк жактары активдүү катышы менен өткөрүлөт. Эмоционалдуулугу, алардын сезимдерин жана ой-пикирлерин көрсөтөт.</p>

Оюн учурундагы эркин эмес кыймыл-аракеттердин педагогикалык артыкчылыгы окутуу жана тарбиялоо процессинде, алардын алдыңкы ролун аныктайт. Мындай учурда, ошолор окуучунун түзүлүшүн чечүүдө, алардын кыймыл-аракеттик сапаттарынын жана касиеттеринин өнүгүүсүнө жана аларды эпчилдик менен аткарууга, дене бойдун көптөгөн жерлерине таасир этүүгө, вегетативдүү кызматка (функцияны аткарууга), окуучулардын организимине (дене боюна) жана психикасына, окуу күндүн ар кандай убагында, ар кандай климаттык (аба ырайынын) шартында көптөгөн милдеттерди ийгиликтүү аткарууну камсыздайт. Жогоруда айтылган артыкчылыктар оюн учурундагы аткаруучу кыймыл-аркеттерди бир иретке келтирүү аркылуу өзгөчө натыйжалуулуктун системасын пайдалануунун негизинде болот. Бул жагдайда оюндардагы окуучулардын кыймыл-аракеттик мүмкүнчүлүктөрүн мындан ары мыктылоого жана алардын интеллектуалдык, эркин, сезимдик, эмоционалдык жактарын да бирдикте өнүктүрүүдө чоң мааниге ээ болот.

Жогоруда айтылгандар эркин эмес кыймыл аракеттер катарындагы өзгөчөлүктөрү, алардын ролдорун күбөлөйт.

Эркин эмес аткарылуучу кыймыл-аракеттерге татыктуу орун берүү менен, алардын окуучуларга тийгизе турган таасирлерин көңүлдөн чыгарбоо керек. Биз, буларды окутуу-тарбиялоо, ден соолукту чыңдоо процессинин жалпы жыйынтыктарын мындан ары көтөрүүдө колдондук.

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

Оюндардын жалпы мазмуну катары оюнга активдүү катышуучулардын организмдеги ар кандай процесстердин болуп жатканы менен түшүндүрүлөт. Мындай планга психикалык процесстерди сезүү, билүү, эркин сапаттарды мобилизациялоо, темпераменттердин түрлөрүнүн келип чыгышы ж.б. катары карасак болот. Оюн учурундагы шарттуу рефлектордук байланыштар, булардын кыскарышы жана бошошу, организмдеги ар кандай заттардын алмашуу процесси, анализаторлордун ишмердүүлүгү, вегетативдүү органдардын ж.б. процесстердин өтүшү менен болот.

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

Жогоруда айтылган фактылар кыргыз элдик кыймылдуу оюндардын көп кырдуулугун билдирип, алардын формаларынын сырткы жана ички жактарын, ошондой эле оюндардын педагогикалык мазмундарын чагылдырат. Ошол себептен алар үстүндө үзгүлтүксүз жана максаттуу иш-

чараларды алып баруу, окуучулардын дене бойлук, рухий мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатууга өбөлгө берет.

Элдик кыймылдуу оюндардын, оюнчуларга тийгизе турган таасирлеринин баалуулуктары окутуу-тарбиялоо жана ден соолукту чыңдоо процессинин натыйжалуулугун жогорулатууда колдонуучу куралдар (рычагдар) болуп калат.

Оюндарды тандап алуу процессинде жана аларды сабак учурунда натыйжалуу колдонуу үчүн, оюндарда аткарылуучу кыймыл-аракеттерин белгилерин (өзгөчөлүктөрүн) жана алардын методикалык маанилүүлүктөрү көңүлгө алынган.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын педагогикалык пайдалануу процессинде, алардын мазмунунан татаалдары жана жөнөкөйлөрү кездешет. Алардын мааниси, функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн жыйындысы, ички механизмдери, жалпы мазмуну, формасы, ошондой эле кээ бир жактары чоң ролду ойнойт. Оюндардын ичинен, анда колдонулуучу ыкмалар өзгөчө орунду ээлейт. Оюнда колдонулуучу кыймыл-аракеттер (ыктар) дене тарбия боюнча болгон билимибиздин эң керектүүсүн түзөт. Оюн учурундагы практикалык иштер, кыймыл-аракеттер, алардын эрежелерин сактоо, ж.б. менен башталат. Башкача айтканда, ар бир кыймыл-аракет, оюн учурундагы милдеттерди аткаруу, окуучулардын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнө, психологиялык абалдарына өз таасирин берүү болот. Алардын ичинде, оюн учурундагы: дене бойдун абалы, кыймыл-аракеттердин амплитудасы (чоңдугу), ылдамдуулугу, тездиги, ыргагы (ритми) чоң мааниге ээ болот.

Окуучулар, оюн учурунда өздөрүнүн дене бойлук жана чыгармачылык мүмкүнчүлүктөрүн көрсөтөт. Мындай мүмкүнчүлүктөрдүн байлыгын Х.Ф.Анаркулов тарабынан кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды классификациялоонун негизинде баалаган.

Мында төмөнкүдөй методикалык өзгөчөлүктөрдү эске алууга болот:

– комплекстүү кыймыл-аракеттердин мазмунун бирдей тартипке келтирүү;



– кыймыл-аракеттерди аткарууда, коюлган максатка жетүүдө эркин жолду тандап алуу;

– окуучулардын оюн учурундагы жүрүм-туруму жана кыймыл-аракеттеринин шарттары;

– оюн учурундагы эмоционалдуулукту жана кээ бир чектөөлөрдү жоюу.

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

– дене бойлук (физикалык) сапаттарды өнүктүрүүнүн комплекстүүлүгү;

– бир эле учурда бир канча кыймылдуу көнүгүүлөрдү өздөштүрүү;

– адеп-ахлактык сапаттарды тарбиялоонун натыйжалуулугу;

– окуучулардын эмоционалдык абалын жогорулатуу;

– демилгелүүлүккө, кайраттуулукка, туруктуулукка карата берилген тапшырмаларга чыгармачылык менен мамиле кылууга үйрөтөт.

Оюн учурундагы кээ бир кемчилдиктердин орун алышын да эске алуу зарыл:

– окуучулардын жеке дене бойлук сапаттарына таасир этүүнүн чектелиши;

– мугалимге, оюн учурундагы кыймыл-аракеттерди так аткарууну талап кылуудагы кыйынчылыктардын келип чыгышы;

– жүктөмдөрдү иретке келтирүүдөгү мүмкүнчүлүктөрдүн чектелиши;

– билим берүүгө, тарбиялоого, ден соолукту чыңдоодогу берилген тапшырмаларды аткаруунун кыйынчылыктары;

– алдын ала даярдыктарды көрүү, ж.б.

Жогорудагы аталгандар 11-12 жаштагы окуучу балдардын кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды натыйжалуу пайдалануунун негизинде республикалык “Ден Соолук” комплексинин нормаларын талаптарын ийгиликтүү тапшырууга өбөлгө түзөт. Элдик оюндарды дене тарбия

сабагында рационалдуу колдонуу, окуучулардын ден соолугун чыңдоого, жалпы билим алуусуна, эмоционалдык, эрктик, адеп-ахлактык сапаттарын жогорулатууга натыйжалуу таасирин тийгизет.

Дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууну көздөгөн максаттуу дене тарбиянын негизинде Республикалык «Ден Соолук» комплексинин талаптарын жана нормаларын ийгиликтүү тапшыруу үчүн айыл мектептериндеги 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбия жагынан даярдыктарынын деңгээлин жогорулатууда жеке фактылык илимий материалдарды топтоо жана иштеп чыгуу боюнча биздин күч-аракеттерибиздин багытын жана мүнөзүн аныктап берди (2.2. таблица).

Республикалык «Ден Соолук» комплексинин негизинде жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясын жолго коюуну, андан ары жакшыртуу, атайын илимий изилдөөнүн жүрүшүндө алынган олуттуу фактылык материалдарды жалпылоо базасында гана мүмкүн. Мындай изилдөөлөрдүн баштапкы ээлеген ордулары, диссертациянын биринчи бөлүмүндө айтылгандай, «Ден Соолук» комплексинин нормалары, аларды өнүктүрүүнүн, андан ары өркүндөтүүнүн тиешелүү каражаттарын жана усулдарын окуу–тарбия процессине киргизүүгө сунуштоону караштырып, машыгуучулардын конкреттүү контингентинин дене тарбия ишиндеги теория менен практиканын аталган көйгөйлөрүнүн абалы менен аныкталат. (2.2.-таблица)

**Таблица 2.2. – Изилдөөнүн жүрүшүндө колдонулган илимий методдор жана алардын этаптары**

<b>№ кк</b>	<b>Изилдөөнүн методдору</b>	<b>Этаптар</b>
1.	Адабий булактарды изилдөө (талдоо,жалпылоо)	1-этап
2.	Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын изилдөөнүн жана тандап алуунун талаа методу	I-II-этаптар
3.	Педагогикалык байкоо жүргүзүү	I-III-этаптар
4.	Мугалимдерди жана окуучуларды анкеталык сурамжылоо	II-этап

5.	Республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптары жана нормаларын боюнча текшерүүчү сыноолорду өткөрүү	II-III-этаптар
6.	Антропометриялык ченөөлөр	II-III-этаптар
7.	Педагогикалык эксперимент	III-этап
8.	Окуучулардын жалпы жетишкендиктерин талдоо жана жалпылоо	III-этап
9.	Изилдөөлөрдөн алынган илимий-педагогикалык материалдарды математикалык-статистикалык жол менен иштеп чыгуу	III-этап

**Адабий булактарды изилдөө.** Бул метод жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиясына тиешелүү маселелер боюнча басмага чыккан эмгектерди талдап чыгууну өзүнө камтыйт. Мындан тышкары, билим берүүчү окуу жайларында «Ден Соолук» комплексине тиешелүү окуу–методикалык куралдар жана материалдар, оюндардын теориясын, аларды ар түрдүү кырдаалдарда колдонуунун өзгөчөлүктөрүн, практиканын натыйжалуулугун жана изилдөөнүн биз тарабынан коюлган милдеттерин чечүүдө олуттуу мааниге ээ болгон башка маселелерди ачып берген булактар изилденди.

**Изилдөөнүн жана тандап алуунун талаа методу.** Элдик кыймылдуу оюндарын үйрөнүүдө басмада жарыяланган материалдар дагы эске алынды. Бул жаатта талаа методунун тибиндеги оюндардын таралуусун, тагыраак айтканда, аларды республиканын айыл-кыштактарында жана бир катар элет райондорунда түздөн-түз пайдаланылышын эске алуу менен изилдөө жүргүзүлгөн болчу. Оюндарды, алардын эреже–шарттарын жазып алуу, жашоочулардын айтып бергендери, ар кандай курактагы балдардын сабактарына түздөн-түз байкоо жүргүзүү жолу аркылуу маалымат алуу төмөнкү схема боюнча жүргүзүлдү

#### **Элдик кыймылдуу оюндарды жазуу схемасы**

Датасы « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ ж.

Район \_\_\_\_\_

Айыл \_\_\_\_\_

Маалыматтын булагы \_\_\_\_\_

(жеке жана жааматтык)

1. Оюндун аталышы \_\_\_\_\_

2. Оюн пайда болушу \_\_\_\_\_

2. Оюндун фабуласы \_\_\_\_\_

3. Оюндун мазмуну \_\_\_\_\_

4. Оюндун шарты жана оюнчуларды жайгаштыруу \_\_\_\_\_

5. Оюндун эрежеси \_\_\_\_\_

6. Оюндун жыйынтыктарын баалоо \_\_\_\_\_

7. Бул оюнду кайсы куракта ойношот \_\_\_\_\_

8. Оюнчулардын саны \_\_\_\_\_

9. Оюндун узактыгы \_\_\_\_\_

11. Бул оюнда кандай кыймыл-аракет көндүмдөрү көрсөтүлөт \_\_\_\_\_

12. Бул оюн кандай дене тарбиялык сапаттарды өнүктүрөт \_\_\_\_\_

13. Бул оюнда оюнчулардын кандай мүнөздөгү кыймыл-аракети көрсөтүлөт (жеке же жамааттык кыймылдар жана башка ушул сыяктуулар)

14. Бул оюн кандай тарбиялык мааниге ээ (тартиби, жүрүш-турушу, өз ара жардамдашуусу, эрки, туруктуулугу, табышкерлиги жана башка ушул сыяктуулар) \_\_\_\_\_

15. Оюнга кызыгуу \_\_\_\_\_

16. Оюнчулардын чарчоо деңгээли \_\_\_\_\_

17. Оюнга жетекчилик кылуу өзгөчөлүгү \_\_\_\_\_

18. Оюндун эрежелерине өзгөчө сын-пикирлер \_\_\_\_\_

19. Жалпы корутунду \_\_\_\_\_

Кол тамга \_\_\_\_\_

**Педагогикалык байкоо.** Педагогикалык байкоо бардык эксперименталдык иштер камтылган дене тарбия сабактарында жүргүзүлүп, алар айылдык жалпы билим берүүчү орто мектептерде ишке ашырылган.

Керектүү илимий материалды жазып алуу жана андан ары так системага салуу үчүн педагогикалык байкоолорду төмөнкү тартипте пайдаланылды. Анда сабактарды өткөрүүнүн шарттары, окуу материалынын мазмуну, окутуу методикасынын бир топ мүнөздүү өзгөчөлүктөрү белгиленген.

**Мектепте дене тарбия сабагы учурунда педагогикалык байкоону  
жүргүзүүнүн тартиби**

Району \_\_\_\_\_ мектеп № \_\_\_\_\_

Датасы \_\_\_\_\_ классы \_\_\_\_\_

Мугалим \_\_\_\_\_

Класста окуучулардын саны \_\_\_\_\_

Алардын ичинен катышканы \_\_\_\_\_ бошотулганы \_\_\_\_\_

Өткөрүлгөн орду \_\_\_\_\_

Абанын температурасы \_\_\_\_\_

Башка шарттары \_\_\_\_\_

Сабактын максаты (мугалимдин сабактагы конспекти боюнча).

- 1.
- 2.
- 3.

Сабак убагында байкоо

Сабактын бөлүгү	Оюндун баяндалышы.	Убакыттар боюнча созулгандыгы	Кайталануулардын саны	Байкоочунун эскертүүлөрү

Байкоочу \_\_\_\_\_

Мугалим \_\_\_\_\_

**Мугалимдерди жана окуучуларды анкеталык сурамжылоо.** Айылдардагы жалпы билим берүүчү орто мектептеринин дене тарбия сабагындагы педагогикалык сурамжылоо, алардын элдик оюндарды эффективдүү пайдаланууга карата мамилелерин, биз тарабынан сунушталган системалаштырууга карата пикирлерин түшүндүрүү төмөнкү схема менен пайдаланылды.

1. Мектептин аталышы \_\_\_\_\_

2. Фамилиясы \_\_\_\_\_ аты \_\_\_\_\_ жынысы \_\_\_\_\_

3. Туулган жылы \_\_\_\_\_

4. Иштеген стажы \_\_\_\_\_

5. Элдик кыймылдуу оюндардын жана көнүгүүлөрдүн сунушталган системасы окуучулардын мүмкүнчүлүктөрүнө жана алар «Ден соолук» комплексинин талаптарын, нормаларын тапшырууга ийгиликтүү даярдануусуна ылайык келет деп ойлойсуңарбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

6. Элдик кыймылдуу оюндар Сиздердин окуучуларыңарга «Ден соолук» комплексинин талаптарын, нормаларын тапшырууга жардам бердиби?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

7. Дене тарбия сабактарында элдик кыймылдуу оюндарды өткөрүү окуучулардын сабактарга кызыгуусу жогоруладыбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

8. Оюндар жана көнүгүүлөр дене тарбия сабагынын талаптарына туура келеби?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

9. Силер элдик кыймылдуу оюндарды келечекте дене тарбия сабактарында өткөрүүнү максатка ылайактуу деп ойлойсуңарбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

Окуучуларды сурамжылоо, алардын элдик кыймылдуу оюндарга карата мамилелерин аныктоого дене тарбия сабагында “Ден Соолук” комплексинин нормаларын аткарууга даярдоо учурундагы маанисин жана ордун эске алууга негиз болуп берет.

Сурамжылоо биз тарабынан иштелип чыккан анкета боюнча өткөрүлүп, ага берилүүчү жооптору алдын ала даярдалып 10 суроо берилген.

1. Мектептин аты \_\_\_\_\_

2. Фамилиясы \_\_\_\_\_ Аты \_\_\_\_\_ жынысы \_\_\_\_\_

3. Туулган жылы \_\_\_\_\_

4. Кайсы класста окуйсун \_\_\_\_\_

5. Спорттук секцияда катышасыңбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

6. Элдик кыймылдуу оюндарга кызыгасыңбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

7. Элдик кыймылдуу оюндардын билесиңби?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

8. Оюнду ойногонду каяктан үйрөндүң (астын сыз)? а) мектепте; б) в балдар лагеринде; в) спорт секциясында; г) жашаган жеринде:

9. Элдик кыймылдуу оюндарды жана көнүгүүлөрдү дене тарбия сабагында өткөрүүнү пайдалуу деп ойлойсуңарбы?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

10. Элдик кыймылдуу оюндар жана көнүгүүлөр “Ден соолук” комплексинин талаптарын, нормаларын тапшырууда сага жардам бердиби?

Ооба \_\_\_\_\_ Жок \_\_\_\_\_

**Педагогикалык эксперимент.** Педагогикалык эксперимент көптөгөн жылдар бою атайын уюштурулган сабактарды өткөрүү жана алардын натыйжалуулугун “Ден Соолук” комплексинин мазмунуна ылайык айыл мектептеринин 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбиясында текшерүү аркылуу тыянакталат.

Айыл мектептеринде дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун ботончолугу бир катар жолдор жана шарттар менен алдын ала аныкталат.

Алсак, кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун **жолдору** катары томонкулорду белгилесек болот.

1. Кыргызстандагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясында элдик каражаттарын пайдалануунун көп жылдык салтын колдонуу.

2. Атайын жабдылган спорт сарайлары жана аянттары, тиешелуу шаймандары жана жабдыктары жетишпеген айылдык жалпы билим берүүчү

орто мектептердин шартында элдик кыймылдуу оюндардын жөнөкөйлүгү жана жеткиликтүү болушу.

3. Элдик кыймылдуу оюндардын копчулук мугалимдер тарабынан дене тарбиянын же жалпы билим беруунун каражаттары катары жакшы түшүнүктүү болуусу.

4. Элдик кыймылдуу оюндарын окуучулардын күн тартибинде оптималдуу пайдалануу, ушунун негизинде дене даярдыктарын, дене тарбия сабактарынан сырткары, жума сайын 1 же 2 жолу өткөрүлүүчү милдеттүү болсо иш чаралар катары «оюн сааттарын» киргизүү мүмкүнчүлүгү.

Ал эми кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун **шарттары** катары төмөнкүлөр сунушталат:

1. Элдик кыймылдуу оюндарды, алардын кыймыл-аракет көндүмдөрүн өнүктүрүүгө тийгизген артыкча таасирлеринин белгилери боюнча топтоштуруу.

2. Аталган дене тарбия каражаттарынын, алардын негизги дене-бой сапаттарынын өнүктүрүүгө тийгизген таасирлери боюнча системалаштуруу.

3. Дене тарбия боюнча мектеп программаларынын түрдүү бөлүмдөрүндө кеңири пайдаланууга багытталган оюндардын тизмегин Республиканын айылдык жалпы билим берүү мектептеринде климаттык, демографиялык жана иштин башка шарттарын эске алуу менен аныктоо.

4. Элдик кыймылдуу оюндарды класстар боюнча окуу программасынын мазмунуна ылайык бөлүштүрүү.

Тандалып алынган оюндарды системалаштыруу учурунда бир катар окумуштуулардын жана адистердин иш тажрыйбалары эске алынды жана пайдаланылды: Х.Ф. Анаркуловдун [54], Т.Ө. Асановдун [53], Ф.Е. Баймандын [57], Т.Н. Бобовскаянын [60], У.Ж. Калиловдун [85], Т. Мойдуновдун [112], И.С. Узакбаевдин [148] ж.б.

Тарбиянын аталган каражаттарын иш жүзүндө колдонууда тигил же бул өзгөчөлүктөргө ээ болушу зарыл деген шартты дагы эсепке алдык.



Мисалы, гимнастика боюнча сабак өтүү учурунда, аларды эки топко бөлсөк болот.

а) жалпы дене-бой өнүгүүсүнө өзгөчө багыт берүү менен;

б) окуучулардын атайын кыймыл – аракет даярдыктарына багыт берүү менен.

Мындай мамиле кылуу программанын бөлүктөрү боюнча оюндарды бөлүштүрүүдө өзгөчө мааниге ээ болгон.

Оюндар тажрыйбалык программада эксперименталдык класстар үчүн алардын ар бирине үч жыл сабакты 18 саат көлөмүндө пландаштырылган. Бул сааттар торчосунда чагылдырылган (2.4-таблица). Текшерүүчү класстарда алар мамлекеттик программада кабыл алынгандай эле 8 саат көлөмүндө колдонулган.

Эксперименталдык класстардагы элдик кыймылдуу оюндар жана аларды пайдалануудагы мындай багыт ар бир сабактын түрлөрүндө: гимнастикада, жеңил атлетикада, спорттук оюндардын даярдоо бөлүгүндө 8-10 минутада кошууну сунушталат.

Мындай тапшырмалардын багытталышына кайрылсак, ал сабактардын этаптарына жараша өзгөрүлгөн. Башында жөнөкөй оюндар үстөмдүк кылса, кийин татаалдары башталган.

Күч сапаттарын өнүктүрүү оюндары, булчуңдардын салыштырмалуу кыска убакытта чыңалышын камсыз кылууну эсепке алуу менен тандалган. Чыдамкайлыкка тарбиялоо максатында тиешелүү тапшырмалар бир топ узак убакытта аткарылган. Кыймыл көндүмдөрүн жана жөндөмдүүлүктөрүн калыптандыруу ыкмалык жактан жана жасалуучу кыймылдардын өзгөчөлүктөрү менен алдын ала аныкталган.

Оюндардын эксперименталдык программаларынын практикалык бөлүктөрү менен органикалык түрдө байланышы үчүн алардын биомеханикалык бөтөнчөлүктөрүн эске алышкан. Гимнастикага, мисалы, тең салмакты сактоо, асылып чыгуу, таянып секирүү, жеңил атлетика – чуркоо, секирүү, ыргытуу, ж.б.у. сыяктуу тапшырмалар кирген.

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

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

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

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

Эксперименттин жыйынтыгында сунушталган программа боюнча (элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу менен) жана жалпы кабыл

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

**Республикалык «Ден Соолук» комплексинин ченемдери боюнча текшерүүчү сыноо.** Аталган курактык топтогулар үчүн «Ден Соолук» комплексинде каралган тапшырмалардын түрлөрү боюнча өткөрүлдү (2.3.-таблица).

Сыноолордун бардыгы ачык аянттарда, дене тарбия көнүгүүлөрүнүн аталган түрлөрү боюнча жана «Ден Соолук» комплексинин талаптарын, нормаларын тапшыруунун атайын талаптарына ылайык мелдештерди өткөрүүнүн эрежелерине толук ылайыкталуу менен өткөрүлгөн.

**Антропометриялык ченөө.** Ченөө жалпы кабыл алынган усул боюнча жүргүзүлүп А.Х. Анаркулов [11], А.Г. Хрипкина [156], С.В. Хурушев[157] сунуштары боюнча төмөнкүдөй көрсөткүчтөрдү камтыды: бойдун узундугу, дем алуу жана дем чыгаруу учурунда көкүрөктүн көлөмү, өпкөнүн дем алуу көлөмү, колдун оң жана сол манжаларынын динамометриясы [61]. Ченөө жыйынтыктары мектеп (участкалык) врачы тарабынан күбөлөндүрүлгөн.

**Таблица 2.3. – 11-12 жаштагы балдар үчүн «Ден Соолук» комплексинде каралган талаптардын түрлөрү жана ченемдери**

№ кк	Ден Соолук комплексинде каралган талаптардын түрлөрү	Коюлган талаптарды баалоочу ченемдер
1.	30 м чуркоо	сек
2.	60 м чуркоо	сек
3.	Чуркап келип узундукка секирүү	м, см
4.	Чуркап келип бийиктикке секирүү	м, см
5.	Теннис тобун алыстыкка ыргытуу	м, см
6.	Кросс (алыстыкка чуркоо)	мин, сек
7.	Арканга асылып чыгуу (кыздар)	метр
8.	Турникке тартынуу (балдар)	сан
9.	Туристтик жүрүш	Убактысыз

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

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

**Илимий материалдарды математикалык иштеп чыгуунун методдору.** Алынган илимий материалдар иштеп чыгуудан өткөрүлдү. Иштеп чыгуу учурунда төмөнкүдөй параметрлер эсептелди: орточо арифметикалык –  $M$ , квадраттык жантаюу -  $\delta$ , орточо арифметикалык ката –  $m$ , маанилүүлүк критерийи –  $t$ , эки орточонун ортосундагы айырмачылыктын тастыкталгандыгы –  $P$  [56].

## **2.2. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуунун шарттары**

Изилдөө 4 этапта жүргүзүлгөн.

**Биринчи этапта** (2015-2016-окуу жылында) тема жана изилдөөнүн максаты, анын милдеттери жана жумушчу гипотеза аныкталып, басылма булактар иликтенген, республиканын Араван, Ноокен жана Базар-Коргон райондорундагы айылдык жалпы билим берүүчү мектептеринде элдик кыймылдуу оюндарды топтоо жана апробациялоо ишке ашырылган. Алынган материалдардын негизинде аталган каражаттарды, колдонуудагы мектеп программасынын алкагында дене тарбия сабактарында пайдалануу мүмкүнчүлүгү аныкталган.

Айылдын жашоочулары менен атайын пландаштырылган аңгемелешүү жүргүзүлүп, алардын айткандарына ылайык оюндун мазмуну жана эрежелери, алардын өнүгүү тарыхы жазылган. Мындан тышкары,

окуучулардын күнүмдүк бош убактыларында көп ойнолгон оюндарды кароо уюштурулган. Мындай материалдарды топтоонун жүрүшүндө эрежелери жана оюндарды уюштуруулары азыркы шарттагы дене тарбия иштеринин методдоруна ылайык такталган.

Аңгемелешүүлөрдүн жана тандоонун натыйжасында оюндардын жазылып алынган материалдарын айкалыштыруу, ар башка айылдардагы жана райондордогу тигил же бул оюндарын өткөрүүдө бир катар айырмачылыктары бар экендиги аныкталган. Бул тандалган каражаттарды мектептин дене тарбиясынын талаптарына ылайык пайдалануунун мазмунун жана эрежелерин иретке келтирүүнү талап кылды.

Оюндарды тандоо учурунда төмөнкүдөй жоболор эсепке алынган:

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

2. Алардын программалык материалдарды өздөштүрүүдөгү жана «Ден Соолук» комплексин тапшырууну даярдоо үчүн зарыл болгон кыймыл-аракет көндүмдөрүн калыптандыруудагы жана өркүндөтүүдөгү мааниси жана мүмкүнчүлүктөрү.

3. Жалпы билим берүү мектептеринин 11-12 жаштагы окуучулары үчүн оюндардын жана көнүгүүлөрдүн жеткиликтүүлүгү.

4. 11-13 жаштагы окуучулардын оюндарга кызыгуулары, алардын эмоциялуулугу.

5. Аталган каражаттардын ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо маанилүүлүгү.

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

Кийинки экинчи этапта (2016-2017-окуу жылында) ушул оюндарды иш жүзүндө текшерүү Араван районунун К. Маркс атындагы орто

мектебинин жана Сузак районундагы Б. Алыкулов атындагы орто мектебинин базасында 11-12 жаштагы окуучулары менен өткөрүлдү. Натыйжада алардын мазмунуна жана эрежелерине өзгөртүү-түзөтүүлөр киргизилген. Натыйжалуулугу төмөн жана эмоциясыз оюндар пайдалануу практикасынан алынып салынды («Кара казан», «Буюм жашырмай», «Түнкү аңчы» жана башкалар).

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

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

**Изилдөөнүн үчүнчү этабында** (2017-2018-окуу жылында) 11-12 жаштагы балдар менен педагогикалык тажрыйба өткөрүлгөн. Ал Базар-Коргон районундагы Ю. Гагарин атындагы орто мектебинде жана Араван районундагы А. Навои атындагы орто мектебинде өткөрүлгөн.

**Изилдөөнүн төртүнчү этабында** (2018-2019-окуу жылында) Изилдөөдөн алынган илимий материалдардын жыйынтыктарын кайрадан мектеп шартында текшерилип чыгылып, тиешелүү оңдоолор, толуктоолор киргизилди.

Педагогикалык экспериментке ар бир мектептен 4 эксперименттик жана текшерүүчү параллель класстар катышкан.

Класстагы окуучулардын саны 30дан турган. Эксперименттик класстардан бардыгы болуп, 53 бала жана 67 кыз катышып (120), ушундай эле сан текшерүүчү класстарда дагы сакталган. Эксперименттик жана

текшерүүчү класстардагы окуучулардын персоналдык курамы 3 жыл аралыгында өзгөрүлгөн жок.

Эксперименттин башталышында эксперименталдык жана текшерүүчү класстарда окугандардын дене – бой өнүгүүсүндө жана жетишкендиктеринде олуттуу айырмачылыктар байкалган эмес. Алардын алгачкы сабактарын тажрыйбалуу окутуучулар биздин байкоолорубуздун жана иштеп чыгууларыбыздын астында өткөрүшкөн. Текшерүүчү класстардагы сабактар мугалимдер тарабынан колдонулуп жаткан программалардын талаптарына толук жооп берген.

Антропометрикалык ченемдердин көрсөткүчтөрдү дене тарбия даярдыктарынын тести боюнча сыноо биринчи, экинчи жана үчүнчү окуу жылдарынын башталышында жана аягында өткөрүлгөн. Окуучулардын жалпы жетишкендиктери окуу жылынын чейректери жана жыйынтыгы боюнча эсептелген.

2015-2016-окуу жылдары эксперименттик иштердин жыйынтыктары кайрадан мектеп шартына текшерилип чыккан

11-12 жаштагы балдарга 3 жыл бою жүргүзүлгөн педагогикалык тажрыйбада типтүү программага караганда жергиликтүү шарттарга ылайык түзөтүү киргизүү менен окуучулардын дене тарбиясы үчүн атайын иштелип чыккан программасынын натыйжалуу жактары текшерилген. Эксперименттик класстардагы программанын бөлүктөрү боюнча сааттардын бөлүнүшү 2.4 таблицада берилген.

Эксперименттик класстарда гимнастика, жеңил атлетика, баскетбол, волейбол кросс даярдыгы көнүгүүлөрүн пайдаланууда «Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын» кеңири колдонууга басым жасалган.

Эксперименттик класстарда элдик кыймылдуу оюндар ар бир жылда чейректерге бөлүштүрүлүп, ар бир класстын программасынын бөлүктөрү боюнча өткөрүлгөн. Бул 2.4-таблицада окутуу сааттарын 5-7-класстарда эксперименттик жана текшерүүчү дене тарбия програмасынын бөлүктөрү боюнча бөлүштүрүү; 2.5-таблицада (А, Б, В) – “Ден Соолук” комплекси

боюнча окуучуларды даярдоо системасында аларды колдонууга кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын системага келтирүү; кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене бойлук сапаттарга артыкчылык машыгуулардын мааниси боюнча бөлүштүрүү; Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене бойлук сапаттарга таасир этүүсү боюнча бөлүштүрүү; программанын бөлүмдөрү боюнча кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды эксперименттик пайдалануу; 2.6 – таблица – элдик оюндарды окуу жылынын чейректери боюнча бөлүштүрүүлөрү чагылдырылган. Аларды бөлүштүрүүнүн биринчи жолу биздин изилдөөлөрдө кабыл алынган мындай принциби, кийинчирээк адистер тарабынан, колдонулган программага толуктоолорду киргизүүгө сунуштоого болот.

Кыймылдуу оюн, анын конспектисин түзүү учурунда эле сабактын мазмунуна киргизилген. Мындай пландаштыруунун мисалдары жеңил атлетика, гимнастика, баскетбол жана кросско даярдануу боюнча сабактардын конспектилеринде чагылдырылган.

**2.4-таблица. Окутуу сааттарын 5-6-7 класстарда эксперименттик жана текшерүүчү «Дене тарбия» программасынын бөлүктөрү боюнча бөлүштүрүү**

Программанын бөлүктөрү	С а а т т а р д ы н с а н ы					
	Текшерүүчү класстарда			Эксперименттик класстарда		
	5	6	7	5	6	7
Гимнастика	10	10	10	10	10	10
Жеңил атлетика	14	14	14	14	14	14
Баскетбол	10	12	12	10	12	12
Волейбол	14	12	12	14	12	12
Баз. бөлүк	48	48	48	48	48	48
Вар. бөлүк	20	20	20	20	20	20
К.Э.К.О.	8	8	8	20	20	20



Кросс даярдыгы	12	12	12			
Жалпы сааты	68	68	68	68	68	68

*Эскертүү: 5 цифрасы-5 класс; 6 цифрасы-6 класс; 7 цифрасы-7 класс үчүн.*

**2.5-таблица. – 11-12 жаштагы окуучулардын ден тарбия сабактарындагы кыргыз элдик кыймылдуу оюндары**

**А. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын кыймыл көндүмдөрүнө, жөндөмдүүлүктөрүнө артыкчылык таасир кылуу мааниси боюнча**

№ к/ к	Оюндардын аталышы	Чуркоо		Секирүү		Ыргытуулар	
		Кыска аралыкка	Орто аралыкка	Узундукка	Бийиктикке	Белгиленген аянтка	Алыска
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Жоолук таштамай	х					
2.	Кош аяктап чуркоо	х			х		
3.	Жоолук алып качуу	х					
4.	Ашкабак талашмай					х	х
5.	Ким шамдагай	х					
6.	Жөө жарыш	х					
7.	Бел ашып чуркоо.						
8.	Кыз куумай	х					
9.	Койчунун таягы					х	х
10.	Айлантма жип						

11.	Укурук салмай					х	х
12.	Мергенчи					х	
13.	Көпөлөктөр	х		х	х		
14.	Шерик сурамай	х					
15.	Так орун	х					
16.	Бийиктике чуркоо						
17.	Орто топ	х					
18.	Казыкта турмай	х					
19.	Боортоптор жылуу						
20.	Айлан көчөк	х				х	
21.	Тоо басты	х		х	х		
22.	Чепти алуу	х		х	х		
23.	Качмай топ	х	х			х	
24.	Бут тепмей	х				х	
25.	Элечек чалмай	х				х	
26.	Токол эчки			х	х		
27.	Кызыл байрак, ак байрак						
28.	Кол менен күч сынашуу						

	(искендер)						
29	Ашкабак ыргытуу (кармоо)	х				х	
30	Койчу жана карышкыр	х					
31	Кунан чабыш	х				х	х
32.	Салмоор ыргытуу					х	х
33.	Тебетей ыргытуу					х	х
34.	Эчки таяк	х					
35.	Бир бутта турмай	х					
36.	Орок ыргытуу					х	
37.	Тартышмай						
38.	Үн жаңыртмай						
39.	Үн таанымай						
40.	Камчыдан секирип өтмөй			х	х		
41.	Коон үзмөй						
42.	Азаптуу кап						

**Б. Кыргыз эл кыймылдуу оюндарынын дене-бойлук сапаттарга жана кыймыл аракеттерге артыкчылык таасир  
этүүсү боюнча**

№ к/к	Оюндардын аталышы	Ылдамдык		Шамдагайлык		Ийилчэ эктик	Күчт үүлү к	Чыдамкайлык
		Жөнөкөй кыймыл аракет-р	Татаал кыймыл аракет-р	Жөнөкөй кыймыл аракет-р	Татаал кыймыл аракет-р			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Жоолук таштамай		х		х			
2.	Кош аяктап чуркоо		х		х	х	х	
3.	Жоолук алып качуу		х		х			
4.	Ашкабак талашмай		х		х			
5.	Ким шамдагай		х		х			
6.	Жөө жарыш		х		х			х
7.	Бел ашып чуркоо.		х		х			Х
8.	Кыз куумай		х					
9.	Койчунун таягы		х					
10.	Айлантма жип		х		х			
11.	Укурук салмай							
12.	Мергенчи					х		
13.	Көпөлөктөр		х		х			х
14.	Шерик сурамай	х		х		х	х	х

15.	Так орун	x		x				
16.	Бийиктике чуркоо		x		x			
17.	Орто топ		x		x			
18.	Казыкта турмай	x			x	x		
19.	Боортоптор жылуу		x		x		x	x
20.	Айлан көчөк		x	x	x	x		
21.	Тоо басты		x		x	x	x	X
22.	Чепти алуу		x		x	x	x	x
23.	Качмай топ		x		x			
24.	Бут тепмей	x			x	x		X
25.	Элечек чалмай		x		x	x		x
26.	Токол эчки		x		x			
27.	Кызыл байрак, ак байрак		x		x			
28.	Кол менен күч сынашуу (искендер)		x		x	x	x	x
29.	Ашкабак ыргытуу (кармоо)	x	x	x			x	
30.	Койчу жана карышкыр		x		x	x		x
31.	Кунан чабыш		x		x			x
32.	Салмоор ыргытуу		x		x			x
33.	Тебетей ыргытуу	x					x	
34.	Эчки таяк		x					X
35.	Бир бутта турмай	x					x	

36.	Орок ыргытуу			x			x							
37.	Тартышмай			x			x		x		x		x	
38.	Үн жаңыртмай	x					x							
39.	Үн таанымай	x		x			x							
40.	Камчыдан секирип өтмөй			x							x		x	
41.	Коон үзмөй			x									x	
42.	Азаптуу кап			x					x				x	

**2.5-таблица В. – Дене тарбия окуу программасынын бөлүмдөрү боюнча**

№ к/к	Оюндардын аталышы	Гимнастика түрү боюнча			Жеңил атлетика түрү боюнча			Волейбол түрү боюнча					Баскетбол түрү боюнча		
		Тең салмактуулук	Асылып чыгуу	секирүү	Чуркоо	Секирүү	ыргытуу	Ылдамдыкка жарышуу	Узун аралыкка чуркоо	Бийиктикке секирүү	Алыстыкка топту ыргытуу	Белгиленген аянтка	Топту тосуп алуу	Топту ыргытып берүү	Кросско даярдануу
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Жоолук таштамай				x			x							
2.	Кош аяктап чуркоо			x	x	x		x		x					

3.	Жоолук алып качуу				x			x							
4.	Ашкабак талашмай				x		x								
5.	Ким шамдагай							x							
6.	Жөө жарыш				x			x							
7.	Бел ашып чуркоо.														x
8.	Кыз куумай				x			x							
9.	Койчунун таягы													x	x
10.	Айлантма жип			x	x	x			x	x					
11.	Укурук салмай						x	x			x	x			
12.	Мергенчи				x		x	x				x			
13.	Көпөлөктөр			x	x	x		x	x	x					
14.	Шерик сурамай	x	x												
15.	Так орун													x	x
16.	Бийиктике чуркоо	x													
17.	Орто топ				x			x							
18.	Казыкта турмай				x			x							
19.	Боортоптор жылуу													x	x
20.	Айлан көчөк				x		x	x							
21.	Тоо басты			x	x	x	x	x	x		x				
22.	Чепти алуу				x			x		x					
23.	Качмай топ				x		x	x							



24.	Бут тепмей					x									
25.	Элечек чалмай				x			x							
26.	Токол эчки			x		x			x						
27.	Кызыл байрак, ак байрак				x			x							
28.	Кол менен күч сынашуу (искендер)		x												
29.	Ашкабак ыргытуу (кармоо)										x	x			
30.	Койчу жана карышкыр				x			x							
31.	Кунан чабыш									x				x	
32.	Салмоор ыргытуу						x				x	x	x	x	
33.	Тебетей ыргытуу						x			x	x	x	x	x	
34.	Эчки таяк				x			x							
35.	Бир бутта турмай	x												x	x
36.	Орок ыргытуу										x			x	
37.	Тартышмай	x	x												
38.	Үн жаңыртмай														
39.	Үн таанымай														
40.	Камчыдан секирип өтмөй			x		x			x						
41.	Коон үзмөй														
42.	Азаптуу кап					x									

**2.6-таблица А. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды системага келтирүү боюнча 11-13 жаштагы окуучуларынын эксперименттик класстары үчүн чейректерге бөлүштүрүү. 5 эксперименттик класстар үчүн**

№ к/к	Оюндардын аталышы	Чейректер			
		I	II	III	IV
1	2	4	5	6	7
1.	Жоолук таштамай		x	x	
2.	Кош аяктап чуркоо			x	
3.	Жоолук алып качуу				x
4.	Ашкабак талашмай				x
5.	Ким шамдагай		x	x	
6.	Жөө жарыш	x			
7.	Бел ашып чуркоо.		x		
8.	Кыз куумай			x	
9.	Койчунун таягы			x	
10.	Айлантма жип			x	
11.	Укурук салмай			x	
12.	Мергенчи		x		
13.	Көпөлөктөр				x
14.	Шерик сурамай			x	
15.	Так орун		x		
16.	Бийиктике чуркоо		x		
17.	Орто топ		x		
18.	Казыкта турмай		x		
19.	Боортоптор жылуу		x		
20.	Айлан көчөк			x	
21.	Тоо басты			x	
22.	Чепти алуу				x
23.	Качмай топ				x
24.	Бут тепмей				x
25.	Элечек чалмай				x
26.	Токол эчки			x	
27.	Кызыл байрак, ак байрак				x
28.	Кол менен күч сынашуу (искендер)	x			
29.	Ашкабак ыргытуу (кармоо)			x	x
30.	Койчу жана карышкыр				x
31.	Кунан чабыш	x			
32.	Салмоор ыргытуу				x
33.	Тебетей ыргытуу			x	

34.	Эчки таяк	x			
35.	Бир бутта турмай			x	
36.	Орок ыргытуу				x
37.	Тартышмай	x			
38.	Үн жаңыртмай				x
39.	Үн таанымай				xx
40.	Камчыдан секирип өтмөй			x	
41.	Коон үзмөй			x	
42.	Азаптуу кап	x			

2.6-таблица. Б. – 6 эксперименттик класстар үчүн

№ к/к	Оюндардын аталышы	Чейректер			
		I	II	III	IV
1	2	4	5	6	7
1.	Жоолук таштамай				x
2.	Кош аяктап чуркоо			x	
3.	Жоолук алып качуу			x	
4.	Ашкабак талашмай			x	
5.	Ким шамдагай		x		
6.	Жөө жарыш			x	
7.	Бел ашып чуркоо.				x
8.	Кыз куумай		x		
9.	Койчунун таягы		x		
10.	Айлантма жип				x
11.	Укурук салмай			x	x
12.	Мергенчи				x
13.	Көпөлөктөр	x			
14.	Шерик сурамай			x	
15.	Так орун	x			
16.	Бийиктике чуркоо	x			
17.	Орто топ		x		
18.	Казыкта турмай			x	
19.	Боортоптор жылуу				x
20.	Айлан көчөк	x			
21.	Тоо басты			x	
22.	Чепти алуу	x			
23.	Качмай топ			x	
24.	Бут тепмей	x			
25.	Элечек чалмай			x	
26.	Токол эчки				x
27.	Кызыл байрак, ак байрак		x		

28.	Кол менен күч сынашуу (искендер)		х		
29.	Ашкабак ыргытуу (кармоо)			х	
30.	Койчу жана карышкыр				х
31.	Кунан чабыш				х
32.	Салмоор ыргытуу			х	
33.	Тебетей ыргытуу			х	
34.	Эчки таяк			х	
35.	Бир бутта турмай	х			
36.	Орок ыргытуу			х	
37.	Тартышмай				х
38.	Үн жаңыртмай	х			
39.	Үн таанымай		х		
40.	Камчыдан секирип өтмөй				Х
41.	Коон үзмөй			х	
42.	Азаптуу кап	х			

**2.6-таблицаВ. – 7 эксперименттик класстар үчүн**

№ к/к	Оюндардын аталышы	Чейректер			
		I	II	III	IV
1	2	4	5	6	7
1.	Жоолук таштамай	х			
2.	Кош аяктап чуркоо				х
3.	Жоолук алып качуу				х
4.	Ашкабак талашмай				х
5.	Ким шамдагай	х			
6.	Жөө жарыш		х		
7.	Бел ашып чуркоо.			х	
8.	Кыз куумай			х	
9.	Койчунун таягы		х		
10.	Айлантма жип		х		
11.	Укурук салмай	х			
12.	Мергенчи		х		
13.	Көпөлөктөр	х			
14.	Шерик сурамай				х
15.	Так орун		х		
16.	Бийиктикке чуркоо			х	
17.	Орто топ			х	
18.	Казыкта турмай				
19.	Боортоптор жылуу				х
20.	Айлан көчөк				х
21.	Тоо басты			х	
22.	Чепти алуу				х

23.	Качмай топ				x
24.	Бут тепмей				x
25.	Элечек чалмай			x	
26.	Токол эчки	x			
27.	Кызыл байрак, ак байрак			x	
28.	Кол менен күч сынашуу (искендер)			x	
29.	Ашкабак ыргытуу (кармоо)			x	
30.	Койчу жана карышкыр				x
31.	Кунан чабыш			x	
32.	Салмоор ыргытуу			x	
33.	Тебетей ыргытуу			x	
34.	Эчки таяк			x	
35.	Бир бутта турмай			x	
36.	Орок ыргытуу			x	
37.	Тартышмай		x		
38.	Үн жаңыртмай			x	
39.	Үн таанымай			x	
40.	Камчыдан секирип өтмөй			x	
41.	Коон үзмөй			x	
42.	Азаптуу кап	x			

**Гимнастика сабагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу  
боюнча 4-чейреkte № 36 сабактын конспектиси**

**5. Эксперименталдык класстар үчүн конспектин үлгүсү.**

**Сабактын милдети:**

1. Гимнастикалык отургучта тең салмактуулуктун техникасын үйрөнүү.

Турникте жөнөкөй жана татаал асылуучу көнүгүүлөрдүн техникасын  
калыптандыруу.

Кыймылдуу

оюн “Кош аяктап чуркоо”, “Мергенчи”.

2. Күчтүүлүккө тарбиялоо.

3. Бир-бирине жардам берүү.

к. №	Сабактын мазмуну	Доз	Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө
------	------------------	-----	---------------------------------------

Даярдоо бөл. 15мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тизилүү рапорт саламдашуу. А) бурулуулар Б)басуу В) чуркоо</li> <li>2. Катардан катарга тизилүү.</li> <li>3. Ж.Ө.К. 7-8-көнүгүү</li> <li>4. Кыймылдуу оюн. “Кош аяктап чуркоо”.</li> <li>5. Оюнга 2 команда катышат. Команда боюнча окуучулар белгилүү сызыкка чейин кош аяктап чуркап өтүүсү керек, финишке биринчи болуп келген команда жеңүүчү болуп эсептелет. Оюн эки үч жолу кайталанат. Оюндун эрежеси боюнча командадан мурда баштоого болбойт ж.б.</li> </ol>	<p>30<sup>сек</sup> 30<sup>сек</sup> 30<sup>сек</sup> 1<sup>мин</sup> 30<sup>сек</sup> 7<sup>мин</sup></p> <p>5<sup>мин</sup></p>	<p>Осанканы түз турууга үйрөтүү Туура басууну үйрөтүү 1 катардан 4 катарга сол жака “Марш” Ж.Ө.К. ордунда 7-8 көнүгүүнү жасоо. Оюндардын шартын туура түшүндүрүү. Көрсөтүү, үйрөтүү, катааларды өз учурунда оңдоо. Окуучуларга өз учурунда жардам берүү.</p>
Негизги бөл. 20мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Гимнастика Гимнастика отургучта же түз аянтта түз басууну үйрөнүү.</li> <li>7. Колунан кармап түз тең салмакта ордунда туруу.</li> <li>8. Турникте шериктин жардамы менен түз асылып туруу.</li> <li>9. Татаал асылуунун түрлөрү “Эки жана бир колдоп асылып туруу” ж.б.</li> </ol>	<p>5<sup>мин</sup></p> <p>5<sup>мин</sup></p> <p>5<sup>мин</sup></p> <p>5<sup>мин</sup></p>	<p>Көрсөтүү, үйрөтүү, катааларды өз учурунда оңдоо. Окуучуларга өз учурунда жардам берүү. Каталарды көрсөтүп оңдоо.</p>
Жыйын-чу бөл. 10мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Кыймылдуу оюн “Мергенчи” оюндун эрежеси 20метрге чейин кичинекей таштар менен белгилүү жайгa аларды тизип эки командага бөлүнгөн окуучулар кичине таштар менен уруп тийгизүүгө аракет кылышат, көп жолу ташка тийгизген команда жеңүүчү болуп эсептелет.</li> <li>11. Бир катарга тизилүү сабакты баалоо. Үй тапшырма Ордунда отуруп туруу.</li> </ol>	<p>7<sup>мин</sup></p> <p>3<sup>мин</sup> 5<sup>мин</sup></p>	<p>Көрсөтүү, үйрөтүү, катааларды өз учурунда оңдоо. Окуучуларга өз учурунда жардам берүү. Каталарды көрсөтүп оңдоо.  Көрсөтүү, үйрөтүү, окуучуларга жардам берүү.  Эң жакшы окуучуларды баалоо.</p>

**Жеңил атлетика сабагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу боюнча № 22 сабактын конспектиси II чейректе конспект үлгүсү.**

7 -тажрыйбалык класста

**Сабактын милдети:**

1. Чуркап келип узундукка “Бутту бүгүү” ыкмасы менен секирүү техникасын үйрөнүү. Кыска аралыкка чуркоонун техникасын калыптандыруу.  
Кыймылдуу оюн: “Кунан чабыш”, “Баштоочуга шерик сурамай”.
2. Буттун күчтүүлүгүн тарбиялоо.
3. Классты биримдүүлүккө тарбиялоо.

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

Негизги бөл. 20мин	<p>Жеңил атлетика:</p> <p>1. Узундукка секирүү. А) бутту туура тандоо. Б) Бутту туура коюу. В) абада секирүү г) туура түшүү.</p> <p>2. Бийиктикке карай старттан чыгуу. А) Тоскоол-р аркылуу чуркоо. Б) Кошумча жүк менен чуркоо.</p>	<p>10<sup>мин</sup></p> <p>10<sup>мин</sup></p>	<p>Айтып түшүндүрүү көрсөтүү, каталарды өз учурунда оңдоо.</p> <p>Сабак учурунда узундукка секирүү боюнча көрсөтмө куралды пайдалануу.</p>
Жыйын-чу бөл. 10мин	<p>3. “Кунан чабыш” Кыймылдуу оюн Орун, аспаптар, даярдык. Оюн аянтта, аспапсыз кенже курактагы эркек жана кыз балдардын катышуусу менен өткөрүлөт. Мазмуну. Кенже балдарды чуркатып, жарыштырууну эркелетип «Кунан чабыш» оюну деп коюшат. 5-6-7 жаштагы балдарды 30-50 м жерге жарыштырышат. Балдарды жашы жана жынысына ылайыкташтырып өз ара чуркатып, алардын чуркоого алгачкы жөндөмдүүлүгүн ата-энелери, элдер сынашат. Эрежеси. Оюн жөнөкөй', марадан марага чейин балдардын тез чуркап келиши талап кылынат.</p> <p>4.Катарга тизилүү, баалоо.</p> <p>5. Үй тапшырма</p>	<p>8<sup>мин</sup></p> <p>2<sup>мин</sup></p>	<p>Көрсөтүү үйрөтүү оюнду токтотуп өз учурунда кайра баштоо</p> <p>Эрежесин туура түшүндүрүү</p> <p>Эң жакшы окуучуларды туура баалоо. Үй тапшырмасы 3-4 минутага скак-да секирүү.</p> <p>30 метрге чуркоо.</p>

**Кросстук даярдануу сабагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу боюнча № 11 сабактын конспектинин I чейректе 5-тажрыйбалык класстар үчүн**



Конспектинин үлгүсү.

**Сабактын милдети:**

1. Кросс даярдыгында табигый тоскоолдуктан өтүп чуркоонун техникасын үйрөнүү жана чыдамкайлыкка тарбиялоодо аянттын рельефине жараша чуркоонун техникасын жана темпти туура тандоону калыптандыруу.  
Кыймылдуу оюн: “Жөө жарыш” , “Жоолук таштамай”.
2. Чыдамкайлыкка тарбиялоо.
3. Достукка тарбиялоо.

к. №	Сабактын мазмуну	Доз	Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө
Даярдоо бел. 15 мин	<p>1.Тизилүү, саламдашуу. А) катарга туруу, басуу, чуркоо.</p> <p>2.Ж.Ө.К. 9-10-көнүгүү</p> <p>3. Катардан катарга тизилүү</p> <p>4.“Жөө жарыш”</p> <p>Оюндун шарты. Оюнга 2 команда катышууга болот, спорттук аянтта оюнчулар эки шеренгага туруп биринчи катары аттар, экинчиси атчандар деп атлышат. Команда боюнча атчандар аттарын минип бири-бирин белгиленген жерге чейин аралыкта кубалашып жетүүгө аракеттенишет. Андан кийин рольдорун алмашышат. Атаандашына жеткирбеген команда жеңүүчү болуп эсептелет.</p>	<p>30сек</p> <p>3мин</p> <p>6мин</p> <p>30сек</p> <p>5мин</p>	<p>Туура тизилүүгө үйрөтүү. Акырын жай басуу</p> <p>Ж.Ө.К. бардык окуучуларга 9-10-көнүгүүнү көрсөтүү жана каталарды туура оңдоо.</p> <p>Каталарды өз учурунда токтотуп оңдоо.</p> <p>Көрсөтүү үйрөтүү оюнду токтотуп өз учурунда кайра баштоо</p>

Негизги бөл. 20 мин	5. Кросс даяр-гы. А) Акырын чуркап, айланып өтүү. Б) Жапыс тоскоолдуктан секирип өтүү. В) Түз эмес аянтта жай чуркоо. Г) Жогору (тоолуу) карай тез чуркоо.	20 <sup>мин</sup>	Көрсөтүү жана үйрөтүү Каталарды өз учурунда ондоого жетишүү. Бийик бөксө аянттарга чуркоо.
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Жыйын-чу бөл.	<p>Д) Кыймылдуу оюн: “Жоолук таштамай”</p> <p>Оюнда 30 окуучуга чейин катышууга болот. Оюнчулар тегерек болуп олтурушат, баштоочу жоолукту билдирбей бир оюнчунун артына таштап койот, айланып басат. Эгерде жоолукту байкабай олтура берсе, баштоочу айланып келип жоолукту алып анын артына ура баштайт, дажолукту жерге таштайт таяк жеген окуучу ордунан туруп жоолукту алып аны айлана кууйт, баштоочу качып келип анын ордуна келип олтурганга шашат. Эгерде ташталган жоолукту сезипкалса, ал баштоочуну кууйт, качкан окуучу жеткирбей урдурбай качып келип анын ордуна олтурса жоолук таштаган окуучу баштоочу болуп калат. Эгерде баштоочуну кубалап жетсе анда рольдору алмашат. Баштоочу ага жеткирбей айланып, качып бош орунга олтурганга аракет кылат. Жеткирбей качса анда баштоочу өз ордунда калат. Токмок жебей өз ордуна келген окуучу жеңүүчү болот.</p>	5 <sup>мин</sup>	<p>Көрсөтүү, үйрөтүү, каталарды өз учурунда оңдоо.</p> <p>Бирдиктүү жасоого жетишүү</p> <p>Жакшы окуучуларды туура баалоо</p> <p>Оюндун эрежесин туура түшүндүрүү көрсөтүү каталарды оюнду токтотуу менен оңдоо</p> <p>Оюндун шартын жана эрежелерин туура жана так түшүндүрүү, көрсөтүү.</p> <p>Катааларды оюнду токтотуу менен оңдоо.</p> <p>Оюндун жыйынтыгын чыгаруу жана баалоо.</p>
	<p>6. Катарга тизилүү дем алуу жана дем чыгаруу, сабактын жыйынтыгын чыгаруу.</p>	4 <sup>мин</sup>	
	<p>7. Үйгө тапшырма.</p>	1 <sup>мин</sup>	<p>Бир колдо жасоо. Көнүгүү ордунда жасалат ж.б.</p>

**Баскетбол сабагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу боюнча № 34 сабактын конспектинин үлгүсү**

**6-тажрыйбалык класста III чейрек үчүн**

**Сабактын милдети:**

1. Баскетбол тобун эки колдон көкүрөктөн ыргытуунун техникасын үйрөнүү жана айыптык ыргытуунун техникасын калыптандыруу.
2. Күчтүү жана ийилчектикти тарбиялоо.
3. Жамааттыкты өз ара жардамдашууну тарбиялоо.

Кыймылдуу оюн “Төө басты”, “Кызыл байрак ак байрак”

к. №	Сабактын мазмуну	Доз	Уюштуруучулук методикалык көрсөтмө
Даярдоо бөл. 15м	1. Тизилүү рапорт саламдашуу. А) Ордунда бурулуу. Б) басуу. В) чуркоо. Г) катардан катарга тизилүү.	30сек 30сек	Окуучулардын осонкасына көңүл буруу жана оңдоо. Туура басууну үйрөтүү. Туура чуркоого көңүл буруу.
	2. Ж.Ө.К. 8-9-көнүгүү кыймыл менен айланада.	1мин 30сек	Каталарды өз учурунда оңдоого жетишүү. Ж.Ө.К. кыймылда айлана боюнча жасалат, көргөзүүнү туура жасоо.
	3. Кыймылдуу оюндар: “Төө басты”.	7мин	
	4. Оюнчулар эки команда болушат спорттук аянттын диаметри 9м болгон тегерек сызылат, оюнга “корукчу” жана “төөлөр” деп тандалат, төөлөр сызыктын ичинде баштарын алдыга эңкейип шериктин колтугуна бекитип белин бекем кармап кучактап алып узун абалда турушат. Корукчу төөлөрдүн айланасында коргой баштайт, ал эми башка команда келип, төөлөргө минип андан кийин секирип айлананын сыртына кача баштайт. Ошол учурда корукчунун колу тийсе ошол окуучу төөлөрдүн бирөөсүнө	5мин	Кыймылдуу оюндардын эрежесин туура түшүндүрүү жана үйрөтүү.  Каталарды өз учурунда токтотуп оңдоо.  Көрсөтүү үйрөтүү оюнду токтотуп өз учурунда кайра

	алмашат. Төөлөрдүн бирөөсү корукчу болот, корукчу калган окуучуларга кошулат, эгерде окуучулардын бирөөсү корукчуну минип алса, анда корукчу сызыктын сыртына алып чыгып койот.		баштоо  Эрежесин туура түшүндүрүү
Негизги бөл. 20мин	Баскетбол 5. Баскетболду эки колдоп, волейбол тобун көкүрөктөн кыска жана орто аралыкка ыргытуу. 6. Баскетбол тобун ордунда секирбестен жана секирип шакекчеге ыргытуу.	10мин  10мин	Баскетбол эрежесин туура түшүндүрүү, ар бир окуучуга өз алдынча көңүл буруу. Оюндун эрежесин туура айтып түшүндүрүү жана көрсөтүү каталарды өз учурунда оңдоо женген команданы туура жыйынтыктоо.
Жыйын-чу бөл. 10 мин	7. “Кызыл байрак ак байрак” эки командага бөлүнүп, атайын желекчелер коюлуп жетекчи шайланат, окуучулар эки катарга туруп 25м аралыкта бетмебет турушат. Окуучулардын бирөөсүнүн колунда болуп ал желекче менен атаандаштардын аянтын бир жолу толук айланып чуркап келип өзүнүн командасынын кийинки окуучуга берүү керек. 8. Тизилүү, жыйынтыктоо, окуучуларды баалоо.  Үй тапшырмасы	5м   4 мин  1 мин	Оюндун шартын жана эрежелерин туура жана так түшүндүрүү, көрсөтүү.  Катааларды оюнду токтотуу менен оңдоо.  Каталарды өз учурунда токтотуп оңдоо.

Сабактардын жалпы жана мотордук тыгыздыгына сабактарды өтүүнүн эксперименттик методунун тийгизген таасиринин көрсөткүчтөрүн аныктоо үчүн биз тарабынан ар бир окуу жылынын башталышында жана аягында эксперименттик жана текшерүүчү класстарда 10-10 дон хронометраж

өткөрүлгөн. Хронометраж жалпы кабыл алынган усулда жүргүзүлгөн. Анын натыйжалары 2.7.-таблицасында көрсөтүлгөн.

**2.7.-таблица. Эксперименттик жана текшерүүчү класстарда дене тарбия сабактарындагы хронометраждын көрсөткүчтөрү (% да)**

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

2.7.-таблицада көрсөтүлгөндөй сабактардын мотордук тыгыздыгы жылдан – жылга өсүүдө. Бирок эксперименттик класстарда ал текшерүүчү класстарга караганда бир топ жогору. Эгерде, эксперимент жүргүзүү ишинин башында бул олуттуу айырмачылыкка ээ болбосо, аяктаар мезгилинде (13 жашта) эксперименттик класстарда 82,20% га, текшерүүчү класстарда 54,50% га өсүп жатат. Текшерүүчү класстарда көрсөтүлгөн тыгыздык Ош, Жалал –Абад жана Баткен областтарынын көпчүлүк мектептеринин орточо деңгээлден жогору экендигин белгилей кетүү зарыл (шаардык мектептерде 43,40%, айылдык мектептерде 28,0%). Сабактардын башка көрсөткүчтөрү жана жалпы тыгыздыгы да өзгөрүлгөн, билим берүү усулдарына коротулган убакыт, класстардын эки түрүндө тең кыскартылып, аракетсиз токтоп турган убакыт азайган.

Келтирилген көрсөткүчтөр республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптарын, нормаларын бир топ ийгиликтүү тапшыруу үчүн объективдүү шарттарды түзгөн.

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

### **Экинчи глава боюнча корутунду**

Ошентип, жеке фактылык материалдарды алуу иштери республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптарына жана Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү айыл мектептеринин 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбия иштерин жолго коюунун реалдуу шарттарын эсепке алуу менен изилдөөнүн жетишерлик конкреттүү жана актуалдуу максаттары менен милдеттерин аныктоону көздөгөн. Бул күч-аракеттердин мазмундуу жактары элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу менен байланышкан.

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

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

Жүргүзүлгөн иштердин өзгөчөлүктөрүнө ылайык биздин көз карашыбыз боюнча изилдөөнүн негизги бөлүгү катарында педагогикалык эксперименттин мазмунунун жана курулушунун жетишерлик тактыгы

аныкталган. Мындай абал өзүнүн чагылдырылышын дене тарбия предмети боюнча өткөрүлгөн практикалык сабактардын хронометражын жана өздөштүрүлгөн программалардын бөлүктөрү боюнча окуу программаларынын бөлүштүрүлүшүндө камтылды.

Изилдөөнүн объектиси, предмети, изилдөөдө колдонулган илимий методдор, изилдөөнүн максаты жана милдеттери менен туура келет, кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын өз эрежелери жана аткаруу шарттары менен дене тарбия сабактарында толугу менен дал келишин камсыз кылат.

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



## **III ГЛАВА. ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ИЗИЛДӨӨНҮН НАТЫЙЖАЛАРЫН ТАЛКУУЛОО**

### **3.1. Эксперименталдык изилдөөнү уюштуруу**

Адамдардын социалдык турмушунун ар тараптуулугу, алардын күндөлүк иш аракеттери, жашоо шарттары дене тарбияга, ар кандай элдик оюндарга кызыгууларын пайда кылып, натыйжада алардын дене тарбияга же элдик кыймылдуу оюндарга болгон түшүнүктөрү өзгөрүп, оюндарды практика жүзүндө колдонуунун багыттарын аныктайт. Негизинен, адамдардын кыймыл-аракеттерге болгон мүмкүнчүлүктөрү өзгөрүлөт.

Мындай орчундуу процесс, негизги талаптарды аткарууну алдын ала байкаштырууну божомолдойт.

Алардын негизгиси болуп оюнга катышуучулардын жаш курактарын, жыныстарын, ден соолуктарынын абалдарын, дене бойлордун даярдыктарын (жетилгендери), психологиялык өзгөчөлүктөрүн билүү зарылчылыгы эсептелет.

Башкача айтканда, окуучулардын дене тарбиясына байланыштуу кыймыл-аракеттери, мүмкүнчүлүктөрү жана алардын келечектерине коюлган талаптары биринчи орунда болушу керек.

Экинчи орунда, жалпы педагогикалык талаптар, өкөрүлүүчү оюндардын эрежелерине көңүл буруу керек. Талаптарга ылайык ойноочу жер, абанын температурасы жана кыймылы, жетишерлүү шаймандар, жабдыктар менен камсыздалынышы ж.б. да сөзсүз көңүлгө алынуусу керек болот.

Үчүнчү коюлган талап, жалпы өз ара аракеттенүү жана алардын дене бойго атайын тийгизген таасири, алардын жаратылыштан берилген табигый күчтөрү, гигиеналык иш-чаралар менен айкалышуусунун өзгөчөлүктөрүн байкаштырууну милдеттендирет.

Төртүнчү талап оюндардын учурдагы жана келечекке тийгизүүчү таасирлерин көңүлдөн чыгарбоону милдеттендирет. Бул талап ишке

ашырылбай калса, машыккан окуучулардын бүгүнкү иш-аракеттеринин жыйынтыктары, инсандын ар тараптуу гармониялык өсүшү натыйжасыз болуп калышы мүмкүн.

Ошентип элдик кыймылдуу оюндарды 11-12 жаштагы окуучуларга колдонууда, ар тараптуу билим алуусуна, атайынкы көнүгүүлөрүнө, алардын өнүккөн жана начар өнүккөн жактарына таасир этүүчү көптөгөн далилдерин көңүлгө алуу керек.

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

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

Окуучулардын дене-бой жагынан өнүгүүсүнө боюнун, дем алганда жана дем чыгарганда көкүрөгүнүн айланасы, өпкөнүн дем алуу көлөмү жана кол манжаларынын кубаттуулугунун көрсөткүчтөрү боюнча байкоо жүргүзүлдү. Окуу жылындагы жана бүтүндөй тажрыйбалык иштер мезгилиндеги жылыштарды аныктап алуу үчүн ченөө иштери окуу жылынын башталышында жана аягында жүргүзүлгөн.

Баштапкы иликтөөнүн жыйынтыктары боюнча (3.1, 3.2 жана 3.3, 3.4 - таблицаларда) изилденүүгө алынган кыздар жана балдар тобунун дене

тарбиялык өнүгүү көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырмачылыктар болгон жок ( $P > 0,05$ ).

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

Биринчи эксперименталдык окуу жылдын аягында (2012-2013) изилдөөгө катышкан кыздар менен эркек балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырма болгон эмес  $P > 0,05$ , (3.1., 3.2., 3.3., 3.4-таблицаалары). Ошону менен бирге эксперименттик класстардын окуучуларында дененин узундугу көрсөткүчтөрүндө анча –мынча артыкчылык белгиленген ( $P < 0,05$ ).

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

**3.1-таблица. 2015-2016 окуу жыл ичинде 11-13 жаштагы кыздардын антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

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

**3.2-таблица. 2015 -2016 окуу жыл ичинде 11-12 жаштагы балдардын антропометриялык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

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

**3.3-таблица. – Эксперименттин 1 жылында 11-13 жаштагы кыздардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Контролдук сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь 2015- ж.)	Акыркы дайындар (май 2013 ж.)
--------------------------------	-----------	---------------------------------------	-------------------------------

		$M \pm m$	$\delta$	ай ыр ма	t	P	$M \pm m$		Ырма		
Бою (см)	Экс. Текш.	133,00 $\pm$ 6,77 133,10 $\pm$ 6,74	5,05 5,07	0,1	0,44 > 0,05		137,00 $\pm$ 6,92 13,42 $\pm$ 7,05	22 01	8		49 < 0,05
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	63,00 $\pm$ 2,29 62,90 $\pm$ 2,07	6,09 6,49	0,1	0,70 > 0,05		70,40 $\pm$ 5,81 69,65 $\pm$ 4,97	79 25	74		38 < 0,05
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	59,90 $\pm$ 4,04 59,87 $\pm$ 3,50	0,55 0,03	0,1	2,44 > 0,05		71,70 $\pm$ 3,85 62,20 $\pm$ 3,55	85 21	51		37 < 0,05
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1200,00 $\pm$ 188,3 5 1180,00 $\pm$ 173,4 0	17,48 14,69	20, 0	1,31 > 0,05		1688,00 $\pm$ 223,0 1623,54 $\pm$ 240,7	7,79 8,43	4,46		76 < 0,05
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	5,04 $\pm$ 0,94 5,10 $\pm$ 0,92	19 73	15	09 > 05		0,25 $\pm$ 2,65 8,84 $\pm$ 2,79	49 21	41		79 < 0,05
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	2,14 $\pm$ 0,58 2,04 $\pm$ 0,72	00 36	10	88 > 05		5,04 $\pm$ 1,92 3,94 $\pm$ 1,79	92 00	10		32 < 0,05

**3.4-таблица. – Эксперименттин 1 жылында 11-13 жаштагы балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класст ар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2015-ж.)					Акыркы дайындар (май 2013ж.)				
		$M \pm m$		абс.	t	p	$M \pm m$		абс.	t	p

			<b>б</b>	<b>ай ыр ма</b>			<b>б</b>	<b>айы рма</b>		
Бою (см.)	Экс. Текш.	134,49 ± 6,21 134,56 ± 6,21	4,64 4,57	0,07	0,13 > 0,05	141,4 ± 4,89 140,9 ± 5,24	11,22 11,40	0,5	0,05 > 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	62,65 ± 3,69 62,73 ± 4,07	6,16 5,54	0,08	0,82 > 0,05	69,39 ± 3,64 68,81 ± 4,04	5,51 5,72	0,52	0,22 > 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	58,14 ± 4,08 58,23 ± 3,52	6,11 5,49	0,09	8,87 > 0,05	59,54 ± 3,19 58,89 ± 3,60	5,89 5,25	0,65	0,29 > 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1476,32 ±237,33 1483,6 ± 258,41	16,06 15,36	7,34	0,63 > 0,05	1810,0 ± 261,2 1766,4 ± 232,09	18,28 20,52	53,5	0,60 < 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	18,81 ± 2,30 18,86 ± 2,58	3,18 3,75	0,50	0,15 > 0,05	24,51 ± 2,33 23,15 ± 2,45	5,87 4,92	1,36	1,72 > 0,05	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	13,12 ± 1,00 13,09 ± 1,10	2,85 2,39	0,03	0,956 > 0, 05	20,42 ± 1,97 19,11 ± 2,01	4,28 4,35	1,31	1,65 > 0,05	

**3.5-таблица. 2016-2017-окуу жыл ичинде 11-12 жаштагы кыздардын антропометриялык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класстар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма			Экинчи жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн айырмасы		
		айырма	t	p	айырма	t	p
Бою (см.)	Экс. Текш.	12,40 10,65	2,36 < 0,05 1,92 > 0,05	1,75	3,67 < 0,05		
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	12,10 11,40	4,63 < 0,05 3,88 < 0,05	0,70	1,98 < 0,05		
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	13,80 12,46	4,77 < 0,05 4,69 < 0,05	1,34	3,40 < 0,05		
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	732,0 586,0	7,93 < 0,05 5,88 < 0,05	146,0	3,31 < 0,05		
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	9,90 7,60	8,06 < 0,05 6,92 < 0,05	2,30	5,08 < 0,05		
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	10,70 8,10	5,12 < 0,05 5,88 < 0,05	2,60	5,43 < 0,05		

**3.6-таблица. 2016-2017 окуу жыл ичинде 11-12 жаштагы балдардын антропометриялык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класстар	Баштапкы жана акыркы көрсөткүчтөрдүн ортосундагы	Экинчи жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн
--------------------------------	----------	--------------------------------------------------	------------------------------------



		айырма			айырмасы		
		Айырма	t	p	Айырма	t	P
Бою (см.)	Экс. Текш.	13,10 11,84	3,61 < 0,05 2,97 < 0,05		1,26	2,05 < 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	13,87 11,74	4,37 < 0,05 3,65 < 0,05		2,13	2,43 < 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	8,81 6,60	6,38 < 0,05 4,43 < 0,05		2,21	3,19 < 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	644,66 515,65	4,37 < 0,05 4,15 < 0,05		129,01	3,25 < 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	9,55 8,07	6,45 < 0,05 5,29 < 0,05		1,48	4,02 < 0,05	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	10,57 10,96	3,03 < 0,05 6,97 < 0,05		1,39	3,87 < 0,05	

**3.7-таблица. 2016-2017 окуу жыл ичинде 11-12 жаштагы кыздардын антропометриялык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класстар	Баштапкы жана акыркы көрсөткүчтөрдүн ортосундагы айырма			Экинчи жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн айырмасы		
		Айырма	t	p	Айырма	t	P
Бою (см.)	Экс. Текш.	17,2 14,5	2,65 < 0,05 2,49 < 0,05		2,7	3,65 < 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	15,1 13,7	3,92 < 0,05 3,39 < 0,05		1,4	2,27 < 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	15,8 14,5	4,15 < 0,05 4,28 < 0,05		1,3	2,14 < 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	988 773	8,01 < 0,05 7,15 < 0,05		215	4,23 < 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү	Экс. Текш.	11,55 8,05	7,25 < 0,05 6,13 < 0,05		3,5	6,28 < 0,05	

(кг.)					
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	11,05 9,75	8,19 < 0,05 6,92 < 0,05	1,3	1,97 < 0,05

Илимий иштин биринчи жылында эксперименттик программа боюнча алынган натыйжалар типтүү программага салыштырмалуу анын артыкчылыктарын көрсөтпөгөндүгүн белгилей кетүү зарыл. Биздин оюбузча бул окуучулардын окуу материалдарынын мазмунуна болгон мамилесинин салыштырмалуу акырындык менен кайра курулушу менен байланышта. Колдун манжаларынын күчтүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүндө тажрыйбалык класстардын кыздары жана эркек балдары мыкты натыйжаларга жетишкен. Кийинки эс алуу учурунда алардын өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчтөрүнүн көбөйүү тенденциясы байкалган.

Экспериментке эки жыл болгон учурда (2013-2014 жылы) эксперименттик жана текшерүүчү класстардын кыздарында жана эркек балдарында, биз тарабынан кабыл алынган бардык антропометрикалык көрсөткүчтөрдүн деңгээлинде ( $P < 0,05$ те  $t$ , тийиштүү түрдө, 1,98 – 5,43 (3.5. 3.6-таблица) жана 6,92 – 4,02 чегинде, (3.6., 3.7.-таблица) тастыкталган оң жактуу өзгөрүүлөр болуп өткөн. Эксперименталдык иштин башталышында тигил жана бул эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы дене-бой жагынан өнүгүүнүн бирден көрсөткүчтөрү боюнча олуттуу айырмачылык болбосо, эки жылдан кийин мындай айырмачылыктар кол күчүнүн көрсөткүчтөрүнөн көрүнө баштагандыгын билип коюу зарыл. Бул топтордун кыздары оң жана сол колдун манжасынын күчү боюнча текшерүүчү класстардагы курбуларынан ашып түшүшкөн ( $P < 0,05$ те  $t$ , тийиштүү түрдө, 5,08 жана 5,43, 3.5 таблица). Балдардын көрсөткүчтөрү башкача ( $P < 0,05$ те 4,02 жана 3,87, 3.6 таблица).

Дене-бойдун узундугу, дем алуу жана демди чыгаруу учурунда көкүрөгүнүн көлөмү, өпкөнүн жашоо көлөмү сыяктуу белгилер боюнча

эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы эркек балдардын жана кыздардын акыркы жыйынтыктарында олуттуу айырмачылыктардын жок болушун, бул куракта (11-13 жаш) физиологиялык мыйзам ченемдүүлүктөрдүн негизинде соматриметрикалык көрсөткүчтөрдүн активдүү түзүлүшү менен түшүндүрсөк болот. Бул шарттарда мектептердеги дене тарбия сабактарынын таасири аталган көрсөткүчтөргө карата жетишсиз болуп, тастыкталган айырмачылыктарды камсыз кылбайт. Эксперименттик жана текшерүүчү класстардын кыздарынын жана эркек балдарынын колдорунун статистикалык күчүнүн деңгээлинде олуттуу айырмачылыктын болушун, аталган көрсөткүч кыйла деңгээлде өнүгүүнүн физиологиялык мыйзам ченемдүүлүктөрү менен гана эмес, окуучулардын дене тарбиялык жөндөмдөрүнүн деңгээли менен шартталгандыгы аркылуу түшүндүрсөк болот. Белгилүү болгондой, дене тарбиялык, ошону менен катар күчкө жарамдуулук деңгээли көпчүлүк учурда дене тарбия сабактарынын мазмунунан жана усулдарынан көз каранды.

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

Эске салабыз: эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы кыздар менен эркек балдардын баштапкы антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$ ). Эксперименталдык иштин экинчи жылынан кийин бардык учурлар боюнча тастыкталган айырмачылыктар белгиленген; кыздардын класстарында  $P < 0,05$  те  $t$  1,98 – 5,43 чегинде (3.3-таблица), балдардын топторунда ( $P < 0,05$ ), 2,05 – 6,60 (3.4-таблица).

Келтирилген далилдөөлөрдөн көрүнгөндөй 2 жылдык эксперименталдык окуудан өткөн окуучу кыздарда олуттуу жылыштар бар. Эркек балдардын көрсөткүчтөрү бул жагынан алганда анчейин жогору эмес. Биздин оюбузча, жогоруда айтылгандарды кыздардын өзүлөрү үйрөнгөн

кыймыл-аракет тажрыйбаларына таянуу менен түрдүү дене тарбиялык, эмгектик кыймыл-аркеттерге бир топ активдүү киришип, анын негизинде ишенимдүү натыйжаларга жетише алышкандыгы менен түшүндүрсөк болот. Ошонун негизинде, эксперименттик программанын окуучулардын дене тарбиясына тийгизген олуттуу машыктыруучу таасири тууралуу, күнүмдүк педагогикалык гана эмес, окуучулардын өсүүсү жана андан ары өнүгүүсү сыяктуу социалдык маанилүү милдеттерин чечүү жагынан дагы кеп козгосок болот. 11-12 жаштардын ортосундагы эс алуу мезгил биз тарабынан кабыл алынган ченемдердин дээрлик бардыгы боюнча көрсөткүчтөрдүн олуттуу өсүшүн берген эмес. Дем алганда жана дем чыгарганда көкүрөктүн көлөмү боюнча гана өсүшү белгиленген. Эксперименттик класстарда ал түгүл кээ биринде дем алганда кыздардыкында, дем чыгарганда балдардыкында көкүрөк көлөмүнүн төмөндөөсү болуп өткөн.

Кийинки үчүнчү окуу жылы эксперименттик класстардын (3.8., 3.9., 3.10., 3.11.-таблицалары) кыздар жана балдар үчүн да, бардык көрсөткүчтөрдүн ишенимдүү өсүшүн камсыз кылды.

Эксперименталдык иштин үчүнчү жылынын аягында эки гана көрсөткүчтө – бойдун узундугу жана дем чыгарган учурдагы көкүрөк көлөмү – эксперименттик жана текшерүүчү класстагы балдардын ортосунда тастыкталган айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$  те  $t$ , тийиштүү түрдө, 3,66 жана 6,60). Ошентсе дагы бардык учурлардагы статистикалык маанилүү артыкчылыктар эксперименттик класстар тарапта болгон ( $P < 0,05$  те  $t$ , 5,55 – 6,60 чегинде), (3.8-таблица)

Үч жыл эксперименттик иштөөнүн ичинде антропометрдик көрсөткүчтөрдүн жогорулашы олуттуу болуп эсептелет. Бирок эксперименттиктерде ал маанилүүрөөк ( $P < 0,05$  те  $t$ , аралыгында 1,98 – 6,28) (3.12.таблицалары).

Бул атайын тандалып алынган элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууга негизделген дене тарбия сабактарын өткөрүүнүн эксперименттик мазмуну жана методу, сабактарда орто класстардын

окуучуларынын дене-бой жагынан өнүгүшүнө натыйжалуураак таасир тийгизерин билдирет. Дене тарбия боюнча типтүү мектеп программасынын негизинде курулган дене тарбия сабактарынын маанисин эске албай туруп, окуучулардын ушул контингентинин морфологиялык жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн деңгээлине тийгизген таасиринин бир нечеге төмөн экендигин көрбөй коюуга болбойт.

Дене тарбиялык даярдык атайын багытталган дене тарбиянын натыйжаларын билдирет. Окуучулардын көптөгөн функциялык, антропометрикалык, өзгөрүүлүк (динамикалык), психологиялык жана башка мүмкүнчүлүктөрүн камтуу аркылуу, ал жалпылоочу атайынкы көрсөткүчтөрдү, алардын ичинен эң эле олуттуу деп эсептелген кыймыл көндүмдөрүн жана ыктарын кучагына алат. Кийинки саналгандар аткарылган дене тарбия көнүгүүлөрүнүн сапаттык деңгээлинде өзүн көрсөтөт. Башкача айтканда, дене тарбия даярдыгынын атайын натыйжасы – бул биринчи кезекте тиешелүү элдик оюндарды ойноонун натыйжасы.

Биз тарабынан иштелип чыккан дене тарбия программасынын таасири астында, педагогикалык экспериментинин 3 жайкы мезгилинин аралыгында элдик кыймылдуу оюндарды пайдалануунун негизинде 11-12 жаштагы окуучуларынын дене тарбия даярдыктарынын өзгөрүүлөрү 3.13 - 24 – таблицаларында, берилген.

Көрсөтүлгөн таблицаларда көрүнүп тургандай, эксперименттик жана текшерүүчү класстардын кыздарында көрсөтүлгөн даярдыктын алгачкы натыйжаларынын ортосунда олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$  те  $t$ ,  $0,98 - 5,75$  чегинде (3.13-таблица). Ошону менен бирге үч учурда (чуркап келип секирүү, бийиктикке секирүү жана арканга асылып чыгуу) анча – мынча айырмачылык текшерүүчү класстардын кыздарында, эки учурда (60 метрге чуркоо жана теннис тобун ыргытуу) – эксперименттик класстардын машыккан кыздарында белгиленген ( $P > 0,05$ ).

**3.8-таблица. 2017-2018- окуу жыл ичинде 11-12 жаштагы балдардын антропометриялык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класстар	Баштапкы жана акыркы көрсөткүчтөрдүн ортосундагы айырма			Экинчи жылдын ичинде өзгөрүүлөрдүн айырмасы		
		айырма	t	p	айырма	t	P
Бою (см.)	Экс. Текш.	19,99 17,32	4,21 < 0,05 3,96 < 0,05		2,67	4,29 < 0,05	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	15,86 13,08	5,15 < 0,05 5,42 < 0,05		2,78	5,55 < 0,05	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	17,83 6,96	7,01 < 0,05 7,15 < 0,05		10,87	4,69 < 0,05	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	753,66 601,32	5,92 < 0,05 5,39 < 0,05		152,34	4,90 < 0,05	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	14,99 13,29	7,79 < 0,05 6,20 < 0,05		17	6,60 < 0,05	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	14,99 13,29	9,62 < 0,05 8,80 < 0,05		170	3,66 < 0,05	

**3.9-таблица. Эксперименттин 2-жылындагы 11-13 жаштагы кыздардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Классы	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2013 ж.)					Акыркы М ± m
		М ± m	δ	айырма	t	p	
Бою (см.)	Экс. Текш.	133,01 ± 6,78 133,11 ± 6,75	5,05 5,07	0,09	0,44 > 0,05	145,1 143,1	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	63,01 ± 2,31 62,91 ± 2,07	6,09 6,49	0,1	0,70 > 0,05	75,1 74,3	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	52,01 ± 2,48 51,46 ± 3,42	8,67 7,27	0,55	1,05 > 0,05	65,8 63,9	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1200,9 ± 188,37 1180,1 ± 173,51	17,48 14,69	20,08	1,31 > 0,05	1933 1766 228,1	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	15,06 ± 0,96 15,21 ± 0,94	2,20 2,73	0,15	1,09 > 0,05	24,9 22,8	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	12,16 ± 0,60 12,06 ± 0,74	2,01 3,31	0,09	0,88 > 0,05	22,8 20,1	

**3.10-таблица. Эксперименттин 2-жылындагы 11-13 жаштагы балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класс Тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2013 ж.)					Акыркы М ± m
		М ± m	δ	айырма	t	p	
Бою (см)	Экс. Текш.	134,51 ± 6,23 134,58 ± 6,23	4,64 4,59	0,07	0,13 > 0,05	147,61 146,41	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	62,67 ± 4,36 62,75 ± 3,71	6,17 5,56	0,08	0,82 > 0,05	76,58 74,49	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	58,16 ± 4,08 58,25 ± 3,53	6,13 5,51	0,09	0,87 > 0,05	66,97 64,85	

Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1476,34 ± 237,35 1483,68 ± 258,43	16,08 15,38	7,34	0,63 > 0,05	2121,0 1999,3 271,56
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	18,88 ± 2,32 18,88 ± 2,60	3,80 3,77	0,40	0,15 > 0,05	28,43 26,95
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	13,14 ± 1,02 13,11 ± 1,12	2,87 2,41	0,03	0,95 > 0,05	26,71 24,07

**3.11-таблица. Эксперименттин 3-жылындагы 11-13 жаштагы кыздардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2014ж.)					Акк М
		М ± m	Δ	Абс · Ай ыр ма	T	P	
Бою (см)	Экс. Текш.	133,01 ± 0,48 134,11 ± 0,48	5,07 5,09	0,1	0,44 > 0,05	150,2 146,6	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	63,01 ± 0,57 62,91 ± 0,61	6,11 6,51	0,1	0,82 > 0,05	78,1 76,6	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	52,01 ± 0,81 51,46 ± 0,68	9,30 7,41	0,55	1,05 > 0,05	67,8 65,9	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1200,0 ± 17,35 1180,0 ± 15,98	188,37 173,51	20,0	1,31 > 0,05	2188, 195 22	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	15,05 ± 0,21 12,21 ± 0,26	2,21 2,75	0,40	0,15 > 0,05	26,6 23,2	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	Экс. Текш.	12,15 ± 0,19 12,06 ± 0,32	2,01 3,38	0,03	0,88 > 0,05	23,16 21,81	



**3.12-таблица. – Эксперименттин 3 - жылындагы 11-13 жаштагы балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

Антропометрикалык көрсөткүчтөр	Класс Тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2014 ж.)					Ак
		М ± m	Δ	Айырма	T	P	М ± m
Бою (см)	Экс. Текш.	134,51 ± 0,44 134,58 ± 0,43	4,64 4,58	0,07	0,13 > 0,05	154,5 151,9	
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	62,67 ± 0,58 62,75 ± 0,52	6,17 6,56	0,08	0,87 > 0,05	78,53 75,83	
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Экс. Текш.	50,16 ± 0,57 58,15 ± 0,52	6,13 5,51	7,09	0,87 > 0,05	67,99 65,11	
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Экс. Текш.	1476,34 ± 21,86 1488,68 ± 23,80	237,35 258,13	12,34	0,63 > 0,05	2230,0 2090,0 20,58	
Оң кол манжаларынын күчү (кг.)	экс. текш.	18,38 ± 0,90 18,88 ± 0,36	3,20 3,77	0,5	0,15 > 0,05	31,35 27,97	
Сол кол манжаларынын күчү (кг.)	экс. текш.	13,14 ± 0,27 13,11 ± 0,23	2,97 2,40	0,03	0,95 > 0,05 0,91 ± 0,05	28,13 26,40	

Эксперимент жүргүзүү ишинин биринчи жылынын аягында эркек балдардын жана кыздардын дене тарбиялык даярдыктарынын айрым тараптарын мүнөздөгөн көрсөткүчтөрдүн өсүшү эксперименттик класстарда окугандарга караганда бир топ жогору болгон. Бирок, эксперименттик жана текшерүүчү класстарда окугандардын акыркы натыйжаларынын ортосунда олуттуу айырмачылык болгон эмес (кыздарда  $P > 0,05$  те  $t$ , 0,23 – 1,66 чегинде; балдарда  $P > 0,05$  те  $t$ , 0,98 – 6,65). (таблица 3.13.) Аны менен катар кээ бир көрсөткүчтөр боюнча олуттуу жылыштар белгиленген. Эки топтун тең кыздарында 60 метрге чуркоодогу ( $P < 0,05$  те  $t = 2,12 - 2,44$  (3.13. таблицасы), чуркап келип бийиктикке секирүүдөгү ( $P < 0,05$  те  $t = 4,27 - 4,51$ ) жана теннис тобун

ыргытуудагы ( $P < 0,05$  те  $t$  ү  $5,37 - 6,15$ ) жыйынтыктары статистикалык жактан маанилүү өсүш болду. Чуркап келип узундукка секирүүдө анык жылыштар эксперименттик класстарда машыгышкан кыздарда гана болгон ( $P < 0,05$  те,  $t=2,01$ ).

Эркек балдарда, тескерисинче үч учур боюнча гана окуу жылы ичинде дене тарбиялык даярдыкта олуттуу жылыштар белгиленген (ыргытууда  $n=50$  дө жана  $P > 0,05$  те,  $t=6,92$  ыктымалдуулугунда аныгыраак, 3.19.-таблица).

Башкалардан бөтөнчөлөнгөн сүрөттөлүш башка кыймылдык оюндарды аткаруу көрсөткүчтөрүндө байкалат: эки топто тең теннис тобун ыргытууда ( $P > 0,05$  те,  $t=2,93-2,20$ ), контролдук топто бийиктикке секирүүдө ( $P > 0,05$  те  $t=2,55$ ). Олуттуу айырмачылык эркек балдардын асылып көтөрүлүүсүндө ( $P < 0,05$  те  $t=2,45$ ) жана кыздардын чуркап келип узундукка секирүүсүндө ( $P < 0,05$  те  $t=6,13$ ) гана аныкталган (3.18.-таблица).

Эксперименталдык сабактын экинчи жылынан кийин эки топтогу кыздарда тең статистикалык маанилүү өзгөрүүлөр болуп өткөн (3.18 – таблица). Бирок бардык учурларда тең алар Стьюденттин критерийинин сандык туюнтмасында аныкталгандай, эксперименттик класстардын окуучуларында маанилүүрөөк жылыштар болуп өткөн ( $P < 0,05$  те,  $t$   $5,02 - 7,810$  чегинде).

Өтүлгөн сабактар эки жылда дене тарбиянын даярдыгынын түрдүү тараптарын мүнөздөгөн текшерүүчү сыноолордун бардык түрлөрүнүн көрсөткүчтөрүнүн абсолюттук өсүшү эксперименттик класстарда окугандардан иш жүзүндө эки эсеге жогору. Айырмачылыктардын аныктыгын текшерүү

**3.13-таблица. 2015-2016-окуу жылында 11-12 жаштагы кыздардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Контролдук сыноолордун түрлөрү	Класстар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			Акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	айырма	t	p
Чуркоо 30 м (сек.)	Экс. Текш.	0,18 0,11	1,92 > 0,05 1,69 > 0,05		0,07	1,66 > 0,05	
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	0,32 0,36	2,12 < 0,05 2,44 < 0,05		0,04	0,23 > 0,05	
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	29,19 18,64	2,01 < 0,05 1,75 > 0,05		10,55	3,12 < 0,05	
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	17,70 15,35	4,27 < 0,05 4,51 < 0,05		1,95	1,25 > 0,05	
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс. Текш.	6,09 4,9	6,15 < 0,05 5,37 < 0,05		1,19	0,61 > 0,05	
Арканга асылып чыгуу (м)	Экс. Текш.	14,04 9,64	1,72 > 0,05 0,98 > 0,05		4,4	0,56 > 0,05	

**3.14-таблица. Эксперименттин 1-жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11-13 жаштагы кыздардын дене жагынан даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноонун түрлөрү	Класстар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2012ж.)					Акыркы дайындар (май 2013 ж.)				
		M ± m	δ	Айырма	t	p	M ± m	δ	айырма	t	p

Чуркоо 30 м (сек.)	Экс. Текш.	6,59 ± 0,19 6,60 ± 0,12	1,34 1,27	0,01	0,92 > 0,05	6,41± 0,19 6,49 ± 0,12	1,21 1,30	0,08	1,11 > 0,05
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	10,99 ± 0,33 11,05 ± 0,37	2,23 3,53	0,07	1,75 > 0,05	10,67 ± 0,24 10,69 ± 0,38	2,00 2,62	0,02	1,62 > 0,05
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	273,41 ± 16,51 274,76 ± 18,16	5,62 6,33	1,35	1,61 > 0,05	302,6 ± 17,83 293,4 ± 18,05	6,79 6,93	9,2	1,55 > 0,05
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	80,51 ± 7,74 81,01 ± 10,21	9,56 12,0 1	0,49	1,67 > 0,05	98,21 ± 5,74 96,36 ± 5,93	5,84 5,61	1,85	0,91 > 0,05
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс. Текш.	19,37 ± 1,55 19,21 ± 1,99	7,06 9,27	0,16	1,41 > 0,05	25,46 ± 1,34 24,11± 1,57	4,21 3,98	1,35	0,45 > 0,05
Арканга асылып чыгуу (м)	Экс. Текш.	256,86 ± 9,72 257,26 ± 10,01	3,61 3,63	0,40	1,17 > 0,05	270,9 ± 9,69 266,9 ± 10,03	6,82 5,94	4,0	0,23 > 0,05

**3.15-таблица. 2018-2019-окуу жылында 11-12 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			Акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	айырма	t	p
Чуркоо 30 м (сек.)	Экс. Текш.	0,17 0,05	2,67 < 0,05 1,61 > 0,05		0,12	2,54 < 0,05	
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	0,25 0,19	4,26 < 0,05 4,70 < 0,05		0,06	1,03 > 0,05	

Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	33,19 20,12	4,16 < 0,05 3,22 > 0,05	13,07	1,38 > 0,05
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	10,92 1,54	2,15 < 0,05 2,80 > 0,05	9,38	1,46 > 0,05
Теннис тобун алыстыкка ыргытуу (м)	Экс. Текш.	1,98 1,55	1,28 > 0,05 1,12 > 0,05	0,43	0,98 > 0,05

**3.16-таблица. Эксперименттин 1-жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11-13 жаштагы балдардын дене жагынан даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2012-ж.)					Акыркы
		M ± m	δ	ай ыр ма	t	p	M ± m
Чуркоо 30 м (сек.)	Экс. Текш.	6,18 ± 0,18 6,14 ± 0,06	1,23 0,97	0,04	0,87 > 0,05	6,01 ± 0,1 6,09 ± 0,0	
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	10,58 ± 0,20 10,56 ± 0,22	1,96 2,20	0,02	1,80 > 0,05	10,33 ± 0, 10,37 ± 1,	
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	304,41 ± 23,44 306,28 ± 22,96	8,34 8,25	1,87	1,14 > 0,05	337,6 ± 2, 326,4 ± 2,	
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	91,68 ± 3,99 91,34 ± 3,98	5,61 6,01	0,34	0,20 > 0,05	102,6 ± 3, 97,9 ± 3,9	
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс. Текш.	31,07 ± 1,91 30,89 ± 1,96	3,91 3,82	0,18	1,50 > 0,05	33,04 ± 1, 32,43 ± 0,	
Турникте тартынуу (саны)	Экс. Текш.	3,83 ± 0,94 3,89 ± 0,87	1,06 1,11	0,06	0,09 > 0,05	4,67 ± 0,3 4,22 ± 0,6	

**3.17-таблица. 2016-2017-окуу жылында 11-12 жаштагы кыздардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун	Класстар	Баштапкы жана акыркы	Акыркы жыйынтыктардын
------------------------	----------	----------------------	-----------------------

түрлөрү		жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	Айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	0,70 0,55	5,28 < 0,05 3,05 < 0,05		0,15	5,02 < 0,05	
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	52,20 31,04	5,45 < 0,05 3,11 < 0,05		20,26	6,13 < 0,05	
Бийиктикке секирүү (с)	Экс. Текш.	27,25 13,50	6,11 < 0,05 4,60 < 0,05		13,75	7,80 < 0,05	
Теннис тобун алыстыкка ыргытуу (м)	Экс. Текш.	10,06 5,94	4,26 < 0,05 2,67 < 0,05		4,10	6,21 < 0,05	
Арканга асылып чыгуу (м)	Экс. Текш.	36,40 16,85	4,15 < 0,05 2,75 < 0,05		16,55	6,66 < 0,05	

**3.18-таблица. Эксперименттин 2 жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11 – 13 жаштагы кыздардын дене даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноонун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2013ж.)					Акыркы дайындар (май 2014 ж.)				
		M + m	δ	Айырма	t	p	M + m	δ	Айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	10,99 ± 0,23 11,05 ± 0,38	2,23 3,53	0,06	1,75 > 0,05	10,29 ± 0,21 10,50 ± 0,35	2,10 3,25	0,21	2,64 < 0,05		
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	273,41 ± 16,51 274,76 ± 17,16	5,62 6,33	1,35	1,61 > 0,05	325,61 ± 20,81 305,8 ± 19,61	7,74 6,71	19,8 1	2,07 < 0,05		
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	80,51 ± 7,74 81,01 ± 10,21	8,56 12,01	0,50	1,67 > 0,05	107,76 ± 6,49 94,51 ± 9,57	7,12 7,57	13,2 5	2,74 < 0,05		
Теннис тобун алыстыкка	Экс. Текш.	19,37 ± 1,55 19,21 ±	7,06 9,27	0,16	1,41 > 0,05	29,43 ± 1,49 25,15 ±	6,37 8,01	4,28	2,15 < 0,05		

Ыргытуу (м)		1,99				1,75			
Арканга асылып чыгуу (м)	Экс. Текш.	256,86 ± 9,72 257,26 ± 10,01	3,61 3,63	0,40	1,17 > 0,05	293,26 ± 10,34 274,11 ± 11,82	3,78 4,31	19,1 5	2,03 < 0,05

**3.19-таблица. 2016-2017-окуу жылында 11-12 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класстар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			Акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	0,65 0,28	5,81 < 3,26 <	0,05 0,05	0,37	4,52 < 0,05	
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	55,0 25,33	6,25 < 4,89 <	0,05 0,05	294,67	4,11 < 0,05	
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	24,33 12,90	3,91 < 2,55 <	0,05 0,05	11,43	7,37 < 0,05	
Теннис тобун алыстыкка ыргытуу (м)	Экс. Текш.	4,65 2,81	2,93 < 2,20 <	0,05 0,05	1,83	6,92 < 0,05	
Турникте тартынуу (саны)	Экс. Текш.	1,24 0,76	7,33 < 4,18 <	0,05 0,05	0,48	2,45 < 0,05	

**3.20-таблица. Эксперименттин 2 жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11-13 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноонун түрү	Класстар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2013ж.)					Акыркы дайындар (май 2014 ж.)				
		M ± m	δ	Айырма	t	p	M ± m	δ	Айырма	t	p

Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	10,58 ± 0,20 10,56 ± 0,22	1,96 2,20	0,02	1,80 > 0,05	9,93 ± 0,20 10,28 ± 0,21	1,06 1,07	0,35	6,41 < 0,05
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	304,41 ±23,44 306,28 ±22,96	8,34 8,25	1,87	1,14 > 0,05	359,41 ±23,61 331,61 ±20,96	7,26 6,48	27,8 0	3,13 < 0,05
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	91,68 ± 3,99 91,34 ± 3,98	5,61 6,01	0,34	0,20 > 0,05	116,01 ± 2,32 104,24 ± 3,85	4,35 5,82	11,7 7	3,37 < 0,05
Теннис тобун алыстыкка ыргытуу (м)	Экс. Текш.	31,07 ± 1,91 30,89 ± 1,96	3,91 3,83	0,18	1,50 > 0,05	35,72 ± 0,85 33,70 ± 0,43	2,42 1,89	2,02	2,72 < 0,05
Турникте тартынуу (саны)	Экс. Текш.	3,83 ± 0,94 3,89 ± 0,87	1,06 1,11	0,06	0,09 > 0,05	5,07 ± 0,07 4,65 ± 0,92	2,21 2,04	0,42	2,02 < 0,05

**3.21-таблица. 2017-2018 окуу жылында 11-12 жаштагы кыздардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			Акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	1,07 0,72	5,62 < 0,05 4,87 < 0,05		0,35	5,21 < 0,05	
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	63,12 38,05	6,06 < 0,05 3,50 < 0,05		25,07	6,52 < 0,05	
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	31,75 16,25	7,51 < 0,05 5,02 < 0,05		15,50	7,15 < 0,05	
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс. Текш.	12,32 8,90	4,54 < 0,05 3,01 < 0,05		3,42	5,32 < 0,05	
Арканга асылып чыгуу	Экс. Текш.	73,40 48,85	6,19 < 0,05 5,90 < 0,05		24,55	6,39 < 0,05	



(м)					
-----	--	--	--	--	--

**3.22-таблица. Эксперименттин 3 жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11-12 жаштагы кыздардын дене даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2014ж.)					Акыркы дайындар (май 2015 ж.)				
		M ± m	δ	айырма	t	p	M ± m	δ	айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс. Текш.	10,99 ± 0,12 11,05 ± 0,15	1,23 1,53	0,06	1,35 > 0,05	9,92 ± 0,10 10,32 0,10	0,9 1,09	0,41	3,05 < 0,05		
Узундукка секирүү (см)	Экс. Текш.	273,41 ± 2,45 274,76 ± 2,60	26,5 5 28,1 8	1,35	1,61 > 0,05	336,53 ± 3,43 312,81 ± 3,60	37,1 7 39,1 5	23,7 2	2,51 < 0,05		
Бийиктикке секирүү (см)	Экс. Текш.	80,51 ± 0,90 81,01 ± 1,07	9,65 11,4 8	0,50	1,03 > 0,05	112,26 ± 1,23 97,26 ± 1,19	13,8 8 12,9 3	15,0	6,07 < 0,05		
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс. Текш.	19,37 ± 0,25 19,21 ± 0,27	2,69 2,95	0,16	0,98 > 0,05	31,69 ± 0,31 28,11 ± 0,40	3,30 4,29	3,58	4,76 < 0,05		
Арканга асылып чыгуу (м)	Экс. Текш.	256,86 ± 4,55 257,26 ± 4,27	49,3 3 49,2 8	0,40	1,17 > 0,05	330,26 ± 4,81 306,11 ± 5,08	52,2 0 55,1 2	24,1 5	2,56 < 0,05		

Стьюденттин критерийинин жогорку маанисин көрсөтүү (P < 0,05 те, t 5,02 – 7,80 чегинде 3.17.-таблицанын уландысы).

**3.23-таблица. 2017-2018 (3-чү) окуу жылында 11-12 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класстар	Баштапкы жана акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырмалар			Акыркы жыйынтыктардын ортосундагы айырма		
		айырма	t	p	айырма	t	P
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс.	0,81	6,12 < 0,05	0,34	5,15 < 0,05		
	Текш.	0,47	5,43 < 0,05				
Узундукка секирүү (см)	Экс.	56,40	6,10 < 0,05	29,17	5,87 < 0,05		
	Текш.	27,23	4,62 < 0,05				
Бийиктикке секирүү (см)	Экс.	26,83	4,02 < 0,05	11,96	6,91 < 0,05		
	Текш.	14,97	2,95 < 0,05				
Теннис тобун ыргытуу (м)	Экс.	5,94	4,87 < 0,05	1,97	3,75 < 0,05		
	Текш.	3,97	2,90 < 0,05				
Турникте тартынуу (саны)	Экс.	3,03	6,92 < 0,05	0,78	2,12 < 0,05		
	Текш.	2,25	4,60 < 0,05				

Бир жылдан кийин, тагыраак айтканда, эксперимент сабактарынын үчүнчү жылынан кийин эксперименттик класстардын кыздары мурункудай эле текшерүүчү сыноолордун бардык түрлөрүндө өз артыкчылыктарын сактап калышкан (3.21–таблица). Алар текшерүүчү класстардагы өзүлөрүнүн курбуларынан 60 метрге чуркоодо 0,35 секундга ( $t=5,21$ ), чуркап келип узундукка секирүүдө 25,07 см га ( $t=6,52$ ), бийиктикке секирүүдө – 15,50 см га ( $t=7,15$ ), теннис тобун ыргытууда - 3,42 м ге ( $t=5,32$ ) жана арканга асылып бийиктикке чыгууда 24,55 см ге ( $t=6,39$ ) артыкчылык кылышкан. Алардын статистикалык аныктыгы талашсыз ( $P < 0,05$ ).

Ушундай эле нерсе үч жылдыктын суммардык өзгөрүүлөрүндө байкалат. Эксперименттик класстардын кыздары өзүлөрүнүн артыкчылыктарын бардык көрсөткүчтөр боюнча сактап калышкан ( $P < 0,05$  те).

Алгачкы тестирлөөнүн жыйынтыктары боюнча (3.15-таблица) эксперименттик жана текшерүүчү класстардын балдарында

көрсөткүчтөрдүн деңгээли боюнча олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$  те,  $t$  1,12 – 2,80 чегинде).

Эксперимент жүргүзүү ишинин экинчи жылынын аягында эксперименттик класстардын окуучулары, өзүлөрүнүн текшерүүчү класстардагы (эркек балдарда) курбуларынан 60 м ге чуркоодо 0,65 с га ( $t=4,52$ ), чуркап келип узундукка секирүүдө 294,67 см га ( $t=4,11$ ), бийиктикке секирүүдө – 11,43 см га ( $t =7,77$ ), теннис тобун ыргытууда – 1,83 м ге ( $t=6,92$ ) жана тартылууда 2,02 эсеге ( $t=2,45$ ) артыкчылык кылышкан. Бардык учурлардагы айырмачылыктар статистикалык жактан аныкталган ( $P<0,05$ , таблица 3.19). Окуунун 2 жылындагы текшерүүчү сыноолордун жалпы натыйжалары бардык учурларда эксперименттик класстардагы окуучулардыкы бир кыйла жогору болгон. Ошону менен бирге текшерүүчү класстардагы эки жылдык жылыштар статистикалык жактан анык болгон ( $P<0,05$  те,  $t=2,45 – 7,37$  чегинде, 3.19.-таблица).

3.23-таблицагы боюнча үчүнчү окуу жылынын аягында эксперименттик класстардын эркек балдары бардык текшерүүчү сыноолор боюнча текшерүүчү класстардагы окуучулардын алдында өзүлөрүнүн артыкчылыктарын сактап калышты жана бекемдей алышты. Бул артыкчылык 60 м ге чуркоодо 0,34 с га ( $t = 5,15$ ), чуркап келип узундукка секирүүдө 29,17 см га ( $t = 5,87$ ), бийиктикке секирүүдө – 11,96 см га ( $t =6,91$ ), теннис тобун ыргытууда – 1,97 м ге ( $t =3,75$ ) жана турникке тартылууда 0,78 ге ( $t =2,12$ ) жеткен. Бардык учурлардагы айырмачылыктар статистикалык жактан аныкталган ( $P < 0,05$ ). Үч жылдын суммалык жылыштары эксперименттик класстардагы окуучулардыкында кыйла жогору болгон. Эксперименттик жана текшерүүчү класстардагы суммалык жылыштардын чоңдугунун ортосундагы айырма бардык учурларда статистикалык жактан аныкталган ( $P < 0,05$  те  $t$  2,12 – 6,91 чегинде).

Буларды 3.13-3.24-таблицаалардын негизинде даярдалгандар ишенимдүүлүк менен тастыктайт.

Өзгөчө кызыгууну түрдүү класстарда (3.25-таблица) окуучулардын дене тарбиялык даярдыктарынын жалпыланган көрсөткүчтөрү жаратат. Бул жагынан алганда эксперименттик топтордо ашыккан окуучулардын ар тараптуу дене тарбиялык даярдыктарынын натыйжалуулугу бир кыйла жогору болуп саналат.

Ошону менен бирге алардын артыкчылыктары жылдан-жылга өскөн.

Эгерде, бешинчи класстын аягында «жакшы» баасын эксперименттик класстардагы кыздардын 32,0% жана текшерүүчү класстардын 28,20% өздөштүрсө, жетинчи класстын аягында бул катыш 62,2 жана 34,40% га өзгөрүлгөн (3.25.-таблица).

Эксперименттик иштин үч жыл аралыгындагы антропометрикалык көрсөткүчтөрдүн жогорулашы олуттуу болуп эсептелип, бирок эксперименттик класстарда ал бир топ маанилүү ( $P < 0,05$  те,  $t$  1,97 – 6,28 чегинде).

Эксперименттик класстардагы балдарда мындай артыкчылык кыйла ишенимдүүрөөк болгон. 13 жашты аяктаганда «Ден Соолук» комплексинин нормаларын эксперименттик класстарда 77,50% га, текшерүүчү класстарда 40,40% га тапшырышкандыгын белгилеп коюу жетиштүү. Бул 3.25 – таблицада көрсөтмөлүү берилген.

**3.24-таблица. Эксперименттин 3-жылында «Ден Соолук» комплексинин талаптарын тапшыруу жыйынтыктары боюнча 11-13 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын деңгээлинин өзгөрүүлөрү**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы дайындар (сентябрь, 2014ж.)					Акыркы дайындар (май 2015ж.)				
		$M \pm m$	$\delta$	Айырма	t	p	$M \pm m$	$\delta$	Айырма	t	p
Чуркоо 60 м (сек.)	Экс.	10,58 ± 0,13	1,29	0,02	1,00	> 0,05	9,77 ± 0,11	1,13	0,32	5,01	< 0,05
	Текш.	10,56 ± 0,15	1,50				10,09 ± 0,13				
Узундукка секирүү	Экс.	304,41 ± 2,65	28,7	1,87	0,44	>	360,81 ± 3,62	38,19	27,30	3,25	<
Текш.											

(см)		306,28 ± 2,88	31,1 5		0,05	333,51 ± 3,15	34,1 7		0,05
Бийиктикк е секирүү (см)	Экс. Текш.	91,68 ± 0,53 91,34 ± 0,56	5,61 6,01	0,34	0,20 > 0,05	118,51 ± 0,58 106,21 ± 0,67	6,23 7,19	12,3	3,90 < 0,05
Теннис тобун алыстыкка ыргытуу (м)	Экс. Текш.	31,07 ± 0,37 30,89 ± 0,36	3,91 3,82	0,18	1,11 > 0,05	37,01 ± 0,25 34,86 ± 0,24	2,67 2,52	2,15	2,67 < 0,05
Турникте тартынуу (саны)	Экс. Текш.	3,83 ± 0,10 3,81 ± 0,11	1,06	0,06	0,70 > 0,05	6,86 ± 0,19 6,06 ± 0,13	1,93 1,30	0,80	2,56 < 0,05

**3.25-таблица. Эксперимент жүргүзүү иши мезгилиндеги эксперименттик жана текшерүүчү класстардын окуучуларынын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруусу (% да) (5-класс)**

Окуучулар	Тапшыруу датасы	«Ден Соолук» комплексинин нормалары					
		Эң жакшыга		Жакшыга		Жалпы тапшыргандар	
		Экс.	Текш.	Экс.	Текш.	Экс.	Текш.
Кыздар	Май, 2014	-	-	32,0	28,20	32,0	20,20
	Май, 2015	-	-	62,20	34,40	62,20	34,40
Балдар	Май, 2014	2	-	35,0	22,0	37,0	22,0
	Май, 2015	9,5	2	68,0	38,40	77,50	40,40

Биз тарабынан жүргүзүлгөн изилдөө элдик кыймылдуу оюндарды атайын уюштуруп системалуу пайдалануу машыгуучулардын дене – бой жагынан өнүгүүлөрүнүн жана дене тарбиялык даярдыктарынын деңгээлине гана эмес, алардын жалпы билим берүү мектептеринин башка окуу предметтери боюнча жетишкендиктерине дагы натыйжалуу

таасирин тийгизерин далилдейт (3.26-таблица). Эксперименталдык иштин башында 13 жаштагы окуучулардын биринчи чейрегинин жыйынтыгы боюнча эксперименттик жана текшерүүчү топтордо машыккан окуучулардын жетишүүлөрү иш жүзүндө бирдей болучу. Бирок ушул көрсөтүлгөн жаштын аягында биринчилердин жетишкендиктери кыйла жогорулап, 5 баллдык баа коюунун пайызы 10,55 тен 23,40 ге чейин көбөйгөн. Текшерүүчү класстарда 5 баллдык жооптордун саны 1,20 % га гана көбөйсө, эксперименттик класстарда – 12,85% га көбөйгөн. Бирок 4 жана 3 баллдарынын саны азайган ( 43,40дан 45,60% га чейин).

**3.26-таблица. 11-12 жаштагы окуучулардын эксперимент учурунда жалпы билим берүү предметтери боюнча жетишүүлөрү (балдык система менен)**

Балл дар	Баллдык бааларды алган окуучулардын саны					
	Эксперименттик класстар			Текшерүүчү класстар		
	5 класстын 1-чейрегинин акырында	7 класстын 4-чейрегинин акырында	айыр масы	5 класстын 1-чейрегинин акырында	7 класстын 4-чейрегинин акырында	айыр масы
5	10,55	23,40	12,85	9,20	10,40	1,20
4	44,90	49,68	4,78	45,70	42,60	3,10
3	43,60	26,70	16,90	43,40	45,60	2,20
2	0,70	0,20	0,50	1,70	1,40	0,30
∑	100,0	100,0		100,0	100,0	
М	25,0	25,0		25,0	25,0	

Курагында жана 4 баллдык баалоо санында (44,90 дан 49,68 ге чейин). Ошол эле мезгилде 3 баллдык баа коюунун пайызы (43,60 дан 45,60% га) жана 2 баллдын саны кескин төмөндөйт.

Келтирилген фактылар көптөгөн жалпы билим берүү предметтеринин мугалимдеринин милдеттерине кызыгуу деңгээли

тууралуу окуучулардын өзүлөрүнүн пикирлери менен толук дал келет (3.27, 3.28–таблицалары). Ошону менен бирге мугалимдер дагы, окуучулар дагы ар тараптуу тарбиялоонун каражаты катарында элдик кыймылдуу оюндардын тийиштүү маанисин белгилешкен.

Эгерде эксперименттик изилдөөнүн башында окуучуларга аталган каражаттарды кеңири пайдалануу үчүн сурамжыланган мугалимдердин 58,50% нан азыраагынын ою айтылса, эксперименттин үчүнчү жылынын акырында 97,20% га жакындаган. Ушул жагынан алганда окуучулардын дагы мамилеси өзгөрүлгөндүгүн 35,70% -91,20% кыздар жана 43,10% - 95,70% балдар дагы сандар күбөлөйт (3.28-таблица). Ошону менен бирге кыздардын дагы бадардын дагы «Ден Соолук» комплексин тапшырууга даярдануудагы элдик кыймылдуу оюндардын маанисин байланыштырышкан факты олуттуу мааниге ээ (балдар 44,50%, кыздар 44,10% - 72,70% га). Иштин үч жылдык мөөнөтүнүн аягында бул көрсөткүч тийиштүү түрдө 95,70% га чейин жана 82,20% га өскөн. Бул фактылар кайрадан эле элдик оюндардын дене тарбиясы жагында гана эмес, машыгуучулардын жалпы билим берүүчүлүк ар тараптуу даярдыктарында дагы маанилүү ролун ачып берет.

Мындай тыянактын фактылык материалдары мугалимдерди жана окуучуларды атайын сурамжылаган материалдарды талдоонун жана жалпылоонун жыйынтыгында алынган (3.27, 3.28 – таблицалар).

**3.27-таблица. Мугалимдерди сурамжылоонун жыйынтыктары (% да)**

№ к/к	С у р о о л о р	Оң жооптор	
		Эксперименттин башында	Эксперимент. аягында
1.	Сиз, кыргыз элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактарында өткөрүүнү пайдалуу деп эсептейсизби?	58,50	97,20
2.	Сиз, элдик кыймылдуу оюндарынын сунушталган		

	классификацияланышы окуучулардын мүмкүнчүлүктөрүнө ылайык келет жана «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууга ийгиликтүү даярдануу үчүн зарыл деп эсептейсизби?	52,60	88,10
3.	Сиздин окуучуларыңыздын жана «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууга даярдануу учурунда элдик кыймылдуу оюндары жардам бердиби?	54,10	92,10
4.	Сабактарда элдик кыймылдуу оюндары пайдаланылган учурда окуучулардын кызыгуулары жогоруладыбы?	58,10	98,40
5.	Сунушталган элдик кыймылдуу оюндары дене тарбия сабагына ылайык келеби?	55,10	96,0
6.	Келечекте элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактарында өткөрүүнү максатка ылайыктуу деп эсептейсизби?	49,10	98,30
	$\Sigma =$	327,50	569,80
	$M =$	54,58	94,96

**3.28-таблица. Эксперименттик класстардын окуучуларын сурамжылоонун жыйынтыктары (% да)**

№	Суроолор	Оң жооптор			
		Кыздар		Эркек балдар	
		Экс-тин башында	Экс-тин акырында	Экс-тин башында	Экс-тин акырында
1.	Спорттук секцияда машыгасыңбы?	12,30	44,10	31,80	55,90
2.	Кыргыз элдик кыймылдуу	58,90	91,20	60,30	94,40



	оюндарына кызыгасыңбы?				
3.	Элдик кыймылдуу оюндарынын эрежелерин билесиңби?	48,0	82,20	55,40	98,40
4.	Элдик кыймылдуу оюндарын кайдан үйрөнгөнсүң: а) мектепте; б) балдар чөйрөсүндө; в) спорттук секцияда; г) жашаган жеринде.	25,50 10,45 6,70 50,80	60,10 20,20 7,50 22,50	26,30 9,60 10,70 69,50	55,30 19,10 10,20 23,40
5.	Дене тарбия сабактарында элдик кыймылдуу оюндарын пайдаланууну пайдалуу деп эсептейсиңби ?	35,70	91,20	43,10	95,70
6.	«Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууда элдик кыймылдуу оюндары жардам бердиби?	46,10	72,70	44,50	82,20
	Σ =	241,45	499,80	351,20	531,30
	M =	40,24	83,3	58,53	88,55

Элдик кыймылдуу оюндардын жана оң таасиринин эң маанилүү далили болуп, ар бир окуу жылында ооруу же башка себептер менен дене тарбия сабактарын калтыргандардын санынын азайгандыгы саналат. Бул көрсөткүч белгилүү бир пикирден алганда максатка өзгөчө умтулган дене тарбия даярдыгынын жыйынтыгы катары каралышы мүмкүн.

Эксперимент өткөрүлгөн биринчи жылдын аралыгында (11 жаш) текшерүүчү жана эксперименттик класстарда катышпай калуулардын

санында олуттуу айырмачылыктар болгон эмес. Бул эркек балдарга жана кыздарга бирдей деңгээлде таандык.

Бирок кийинки окуу жылынын аягында (12 жаш) бул айырмачылык кескин өскөн. Эксперименттик класстардын кыздары окуу жылы учурунда 15 окуу күнүн (74 сабак), ал эми текшерүүчү класстардагы окуучулар 22 окуу күнүн (112 сабак) калтырышкан. Эркек балдарда дагы ушундай эле көрүнүш сакталган. Эксперименттик класстардын окуучулары текшерүүчү класстардагы курбуларына караганда окуу күндөрүн (9) эки эсе аз калтырышкан (тийштүү түрдө, 17 жана 83).

Дагы чоң айырмачылыктар эксперименттин үчүнчү жылында (13 жаш) салыштыруу көрсөткүчтөрүндө белгиленген. Эксперименттик класстардын кыздары, текшерүүчү класстагыларга караганда 6 күнгө (36 сабак) жана 20 күнгө (118 сабак) сабактарды үч эсеге аз калтырышкан. Эркек балдарда бул айырма даанараак көрүнөт. Эгерде эксперименттик класстардын окуучулары 4 гана күнгө (22 саат) калтырышса, текшерүүчү класстар 15 окуу күнүн калтырышкан (88 саат).

3.29.-таблицадагы маалыматтар эксперименттик класстардын окуучулары, текшерүүчү класстардагы курбуларына караганда ар бир окуу жылында азыраак санда окуу күндөрүн калтырышкан.

Келтирилген маалыматтар өткөрүлгөн экспериментталдык иштердин окуучулардын саламаттыгын жана кандайдыр бир деңгээлде алардын мектептеги окууга карата мамилесинин жакшырышын чагылдырып берет. Дене тарбия сабагынын: жалпы жана мотордук тыгыздыгын, сөз жана корсөтүү методдорунун оптималдуу колдонулушу, уюштуруу-жардамчы иш-аркеттерди алдын ала өткөрүүнүн, окуучулардын көнүгүүлөрдү аткарбай туруп калуусун жана алардын көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн күтүүлөрүн кыскартуунун негизинен жогорулады.

Жогоруда айтылган дене тарбия сабагынын жалпы жана мотордук тыгыздыктарынын өзгөрүүсү бир катар жалпы методикалык талаптарды сактоонун негизинде болду:

– окуучулардын өз ара окутуулары (бир бирин үйрөтүү, текшерүү, талдоо жүргүзүү, жардам берүү, ж.б.);

– сабактагы окуп-үйрөнүүчү материалдарды бөлүшүүдө: жөнөкөйдөн татаалдарга, жеңилден-оорго, белгилүүлөрдөн – белгисиздерге педагогикалык эрежелердин талаптарына туура келиши;

– тапшырмаларды берүүдө, көнүгүүлөрдү оңдоодо;

– тапшырмаларды аткарууну варианттарынын (ар кандай түрлөрүн) машыгуу шарттарындагы аткарылышы ж.б.

Ошентип эксперименттик дене тарбия сабактары, колдонуучу каражаттар республикалык «Ден Соолук» комплексинин мазмунуна ылайык өткөрүлдү:

– мындай эксперименттик сабактарда өзгөчө 11-12 жаштагы окуучулардын кыймыл-аракет сапаттарын өнүктүрүүгө көңүл бурулду;

– «Ден Соолук» комплексинин нормаларын аткарууда текшерүүлөр өткөрүлүп турулду, ал нормаларды биринин артынан экинчисин аткаруусу камсыздалды;

– «Ден Соолук» комплексинин нормаларын атайын уюштурулган шарттарда кабыл алынды;

– «Ден Соолук» комплексинин милдеттүү талаптарын өздөштүрүүнү камсыздоо, ж.б. болду.

**3.29-таблица. Эксперименттик жана текшерүү класстардагы окуучулар тарабынан калтырган күндөрдүн жана сабактардын саны**

Окуучу нун жашы	Окуу күндөрүнүн жана саатарын ын жалпы саны	Кыздар						Текшерүүчү классатар		Б
		Текшерүүчү класстар		Эксперимен ттик класстар		Айырма				
		ККС	%	ККС	%	ККС	%	ККС	%	
11	206,0	26,0	12,62	27,0	13,10	1,0	0,48	19,5	9,46	
	770,0	104,0	13,50	108,0	14,0	4,0	0,5	78,0	10,01	
12	206,0	22,40	10,87	14,80	7,18	7,60	3,69	16,6	8,05	

	980,0	112,0	11,40	74,0	7,55	38,0	3,85	83,0	8,47	4
13	206,0	19,70	9,56	6,0	2,91	13,70	6,65	14,7	7,13	3
	1120	118,0	10,50	36,0	3,22	82,0	7,22	88,0	7,86	2
$\Sigma =$	<u>618</u>	<u>68,10</u>	<u>33,05</u>	<u>47,80</u>	<u>23,2</u>	<u>22,30</u>	<u>10,82</u>	<u>50,8</u>	<u>24,64</u>	<u>3</u>
	2870	334,0	35,40	218,0	24,7	124,0	11,57	249,0	26,34	1
M =	<u>206,0</u>	<u>22,70</u>	<u>11,01</u>	<u>15,90</u>	<u>7,73</u>	<u>7,43</u>	<u>3,60</u>	<u>16,90</u>	<u>8,21</u>	<u>1</u>
	956,60	111,30	11,80	72,60	8,25	41,30	3,85	8,30	8,78	4

**Эскертүү:** ККС- Калтырылган күндөрүндөгү сабактар

### **3.2. Изилдөөнүн натыйжаларын талкуулоо**

Региондун жашоочулары менен аңгемелешүүнүн жана көнүмүш болуп калган элдик кыймылдуу оюндарды карап чыгуунун натыйжасында, алардын арасынан «Ден Соолук» комплексин ийгиликтүү тапшырууну камсыз кылган жана 11-12 жаштагы окуучуларына өтүлүүчү дене тарбия сабактарында иш жүзүндө колдонуу үчүн жарамдуу болгудай эң эле салттуулары жана белгилүүлөрү аныкталып чыккан. Буларды атайын уюштурулган эксперименттин жүрүшүндө алар тарабынан ээ болгон дене тарбиялык даярдыктын деңгээли далилдейт.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын олуттуу бөлүгү Борбордук Азиянын башка республикаларында, ошондой эле Россия Федерациясында, Кытайда, Афганистанда, Түркияда жайылтылган педагогикалык таасирдин аталган каражаттарына толук адекваттуу экендиги кызыгууну жаратат [8, 9, 124, 137, 150, 152.]. Биздин көз карашыбызда бул мыйзам ченемдүү көрүнүш жана ал түрдүү элдердин алыскы басып өткөн жана азыркы учурундагы, өзгөчө алардын көз карандысыздыкты алгандан кийинки маданиятынын өз ара калыптануусу жана өз ара таасири менен түшүндүрүлөт. Элдик кыймылдуу оюндардын оң таасиринин далилдери 3.16.-таблицада келтирилген.

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

- а) негизги дене-бой сапаттарынын өнүгүшүнө тийгизген таасири;

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

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

Биздин эксперименталдык иштин шартында элдик кыймылдуу оюндарды пайдаланууга кеткен убактылуу чыгымдардын жалпы көрсөткүчү сабактардын узактыгынын орточо 30,0-35,0% ын түзүп, колдонуудагы мамлекеттик программанын талаптарынан 10,0-12,0% га жогору. Албетте, мындай жогорулоо кичинекей маанидеги максат болуп саналбайт, ал мектептин материалдык-техникалык жактан камсыздалуу деңгээлин, дене тарбия мугалимдеринин арасындагы жогорку квалификациялуу адистердин болушун жана бир катар башка факторлорду (башкаруу деңгээли, усулдук адабияттар менен камсыздоо ж.б.) эске алат. Элдик кыймылдуу оюндарды жабдуу маселеси педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө өзүнүн маанилүүлүгүн көрсөттү. Ошону менен катар ушул процессте ээ болгон эксперименттер иш жүзүндө колдонуунун мазмунуна, уюштурууга жана эрежелерине, ишке көп сандагы окуучуларды тартууда, жасалган кыймыл – аракеттердин интенсивдүүлүгүн башкарууга, педагогикалык процесстин жүрүшүн контролдоо ыкмаларын колдонууга бир катар тактоолорду жана оңдоолорду киргизүүнү талап кылды.

Биздин эксперименттик изилдөөнүн жүрүшүндө 42 элдик кыймылдуу оюндар колдонулду. Алардын ар бири сабактарда 3 төн 6 жолу колдонулган.

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

Жүргүзүлгөн үч жылдык педагогикалык эксперимент 11-12 жаштагы окуучулар менен иштөөдө аларды республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын аткарууга даярдоодо талкууланган дене тарбиялык каражаттарды кеңири жайылтуу максатка ылайыктуу а түгүл, зарыл дагы деген тыянакка келүүгө түрттү.

Жалпы билим берүүчү мектептеринин орто класстарынын окуучулары, айрыкча кыздар, бул куракта алардын морфологиялык жана функциялык өзгөрүүлөрү байкалып дүркүрөп жетиле башташат. Албетте, бул факт алардын мүмкүнчүлүктөрүнүн, айрыкча күч көрсөткүчтөрүнүн түрүн өзгөртөт. Ошону менен бирге дене-бой өнүгүүсүнүн бир катар башка жактары бир топ жайыраак өнүгөт [6, 11, 35, 78, 87, 147.].

Объективдүү физиологиялык процесс катарында дене-бой жагынан өнүгүүнүн көрсөтүлгөн өзгөчөлүктөрүнө таянып, экспериментталдык изилдөөнүн жүрүшүндө машыгуучулардын өнүгүүсүнүн формалдуу жана функционалдык жактарынын жетишерлик ар түрдүүлүгүн жакшыртууну камсыз кылуу үчүн аракеттендик. Экспериментталдык иштин максатына жана мүнөзүнө ылайык бул максатта элдик кыймылдуу оюндар пайдаланылган. Жогоруда айтылып кеткендей, окуучулардын дене – бой жагынан өнүгүүсү биз тарабынан боюнун, дем алган жана дем чыгарган учурдагы көкүрөгүнүн көлөмү, өпкөнүн дем алуу көлөмү жана колдун манжаларынын кубаттуулугунун көрсөткүчтөрү боюнча аныкталды (3.18-таблица).

**Бой.** Биринчи окуу жылында алынган алгачкы маалыматтар боюнча эксперименттик жана текшерүүчү класстардын эркек балдарында жана кыздарында даана көрүнгөн айырмачылыктар жок. Андан ары 13 жаштагы балдардын бойлорунун көрсөткүчү кыздардыкына караганда

артта кала баштаган. Алар тез өөрчүшөт, бул айрыкча эксперименттик класстарда машыккан кыздарда байкалат.

**Дем алуу жана дем чыгаруу учурунда көкүрөктүн көлөмү.** Эксперименттик жана текшерүүчү класстарда машыккан балдардын жана кыздардын баштапкы көрсөткүчтөрү иш жүзүндө бирдей. Андан ары 13 жаштын эксперименттик класстарында окуган кыздардыкы, эркек балдардын көрсөткүчтөрүнө караганда кыйла жогору. Дем чыгарган учурдагы көкүрөктүн көлөмүнүн көрсөткүчтөрү боюнча башкача көрүнүш байкалат. Эркек балдардын жана кыздардын көкүрөк көлөмүнүн 2 см айырмачылыгындагы алгачкы маалыматтар боюнча (11 жаш) эксперименттик класстын кыздары 13 жаштын аягында текшерүүчү класстагы эркек балдардын көрсөткүчтөрүнөн жогору, ал эми текшерүүчү классатардын кыздардыкы көрсөтүлгөн класстардагы балдары менен салыштырылат. Көрүнүп тургандай, бул жагынан алганда дагы кайрадан эле кыздардын курактык калыптануу өзгөчөлүктөрү айтылат. Эксперименттик класстардын бардык окуучулары текшерүүчү класстарда машыккан окуучулардын алдында өзүлөрүнүн чексиз артыкчылыктарын көрсөтүшкөн.

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

**Кол манжаларынын динамометриясы.** Окутуунун үч жылдык мезгилиндеги бул көрсөткүчтүн өзгөрүүсү өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн өзгөрүүсүн эске салат, бирок алар жаңы сапаттык деңгээлде өтөт. Ошентсе дагы алар, анчалык деле бийик деңгээлде эмес экендигин белгилебей коюуга болбойт. Көрүнүп тургандай, биздин экспериментте сыноодон өтүп жаткандар катарында катышкан окуучулардын дене–бой

жагынан өнүгүү көрсөткүчтөрү кызыктуу дагы, көрүнүктүү дагы болуп саналат. Булар, биринчиден, алардын дене-бой мүмкүнчүлүктөрүнүн деңгээли жөнүндө, экинчи жагынан, бул деңгээлди элдик кыймылдуу оюндарды жана дене-бой тарбиялык көнүгүүлөрдү дене тарбия сабактарында колдонуунун эсебинен реалдуу камтууга мүмкүн экендиги тууралуу баяндайт.

3.30-таблицада көрсөтүлгөндөй, биздин изилдөөлөрүбүздүн негизинде алынган окуучулардын дене-бой жагынан көрсөткүчтөрү, башка окшош изилдөөлөрүн көрсөткүчтөрү менен, жалпысынан, шайкеш келип жаткандыгы байкалат. Ошол эле мезгилде, кээ бир көрсөткүчтөрүндө айырмалар болгону көрүнүп турат, алсак, окуучулардын бою балдардыкы биздин изилдөөлөрдө КР да жана казахстанда алынган көрсөткүчтөрдөн жогору, кыздардыкы Казахстанда алынган көрсөткүчтөн жогору (тийиштүү түрдө: 152,4 – 151,0 – 143,0 балдар, 150,2 – 153,0 – 145,0 кыздар). Өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчү биздин изилдөөлөрдө (балдардыкы 2270 см<sup>3</sup>) КР нын орточо стандартынан (2211 см<sup>3</sup>) жогору, кыздардыкы – тескерисинче (1958 см<sup>2</sup> – 2253 см<sup>3</sup>) колдун манжаларынын динамометриясы боюнча биздин изилдөөлөрүбүздүн көрсөткүчтөрү, балдардыкы да (30,8 кг) кыздардыкы да (26,6 кг) КР нын стандарттарынан жогору (тийиштүү түрдө: балдар – 27,0 кг, кыздар – 22,2 кг).

**3.30-таблица. Эксперименттик класстардагы айылдык окуучулардын дене-бой жагынан өнүгүүсү башка изилдөөлөрдөгү орточо көрсөткүчтөрү менен салыштыруу**

Сыноонун түрлөрү	Жынысы	Өздүк изилдөөнүн жыйынтыктары		КР боюнча орточо стандарттар		Н. Мамиевдин (РК) жыйынтыктары боюнча		Орточо талаптары	
		11 жаш	13 жаш	11 жаш	13 жаш	11 жаш	13 жаш	11 жаш	13 жаш



Бою (см)	Балдар Кыздар	138,6 137,0	152,4 150,2	133,6 140,1	151, 0 153, 0	138,0 139,0	143,0 145,0	140,6 142,9	152,6 155,1
Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см <sup>3</sup> )	Балдар Кыздар	1544 1386	2270 1958	2097 1929	221 1 225 3	0 0	0 0	0 0	0 0
Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Балдар Кыздар	65,4 67,4	74,6 77,1	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Дем чыгарганда көкүрөк клеткасынын айланасы (см)	Балдар Кыздар	61,55 60,0	69,9 70,1	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Кол манжаларын ын динамометр иясы	Балдар Кыздар	22,52 16,55	30,8 26,6	20,7 17,1	27,0 22,2	0 0	0 0	19,3 15,2	23,8 20,8

Жалпы билим берүүчү мектептеринин 11-12 жаштагы окуучулар менен иштөөдө эксперименталдык программаны аткаруунун натыйжалуулугу табигый педагогикалык процесстин шарттарындагы элдик кыймылдуу оюндардын таасирин далилдеп берүү менен айрыкча маанилүү жана көрсөтмөлүү болуп саналат [20, 33, 44 ж.б.].

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

учурда дене тарбия боюнча пландуу окуулардын шартында бул дене көнүгүүлөрү алардын мазмунуна милдеттүү түрдө киргизилген.

Тандоо боюнча нормаларга кайрылсак, алар милдеттүү сабактардын жүрүшүндө жана класстан тышкары дене тарбия сабактарын жана спорттук иш-чараларды өткөрүү учурунда өздөштүрүлгөн. Кийинкисинде көпчүлүк учурда туристтик жүрүш, баскетбол же волейбол жана убакытты эске албастан тоскоолдуктар тилкесинен өтүү мелдештери каралган. Белгилүү болгондой, бул түрлөр дагы «Ден Соолук» комплексинин мазмунунда лимиттелбейт (чектелбейт). Адатта көпчүлүк кыйынчылыктар 30 жана 60 метрге чуркоо, чуркап келип узундукка жана бийиктикке секирүү, теннис тобун ыргытуу, асылып тартынуу жана асылып турган арканга чыгуу түрлөрүндө, талаптарын аткаруу учурунда келип чыгат.

Бирок эксперименттин натыйжасында так ошолордон ишенимдүү натыйжалар алынган. Анын үстүнө бул сабактардын биринчи жылында (11 жашта) эркек балдардын 60 метрге жана эркек балдар менен кыздардын 30 метрге чуркоосунда пландаштырылган көрсөткүчтөрдү аныктап берген эмес. Ушундай көрүнүштөр оюндардын көптөгөн башка түрлөрүндө көрсөтүлгөн (3.31.-таблица).

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

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

Башка, мурда ачылган катыштар сыяктуу эле анык артыкчылык бул жерде эксперименталдык программаларга таандык.

Ага далил катары конкреттүү натыйжалар кызмат кылат. Ошентип, 60 метрге чуркоодо эксперименттик топтордун кыздарынын 68,0% жана эркек балдардын 73,0% жылдан жылга өз натыйжаларын жогорулатышты жана 13 жаштын аягында республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын талаптарын ийгиликтүү тапшырышкан. Текшерүүчү класстарда аталган көрсөткүч кыздарда 28,20% жана балдарда 34,40% га барабар. Бул көрсөткүч алардын биринчилеринде текшерүүчү топтордун балдарынын орточо натыйжаларын ашып өткөн.

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

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

Окуучулардын күч даярдыктарын жакшыртуу, окуунун үч жылдык аралыгында эксперименттик класстын эркек балдарынын асылып көтөрүлүүдөгү көрсөткүчтөрүн үч эсеге арттырууга алып келген. Кыздар арканга асылып чыгууда жогорку натыйжаларга жетишкен.

Окуучулардын дене даярдыктарынын жогорулаган көрсөткүчтөрү, алардын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруунун жалпыланган жыйынтыктарынын олуттуу жакшырышын камсыз кылат. Булар кайрадан эле дене тарбияда экспериментталдык программанын талаптарына ылайык иштөөнүн мазмунун жана методунун анык артыкчылыгын белгилейт. Мындай иш «Ден Соолук» комплексинин бардык нормаларын кыздардын 62,20% га жана эркек балдардын 68,0% га

(текшерүүчү класстарда, тийиштүү түрдө, кыздар 34,40% жана балдар 38,40%) аткарышын камсыз кылгандыгын белгилей кетүүнүн жөнү бар.

Бул маалыматтардын реалдуу маанисине карабай, алардын азыркы шарттардагы жетишсиздигин белгилей кетүү зарыл. «Ден Соолук» комплекси жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучуларынын дене тарбиялык даярдыктарынын деңгээлине карата мамлекеттик нормаларды чагылдыруу аркылуу окуучулардын негизги медициналык тобуна киргизилген бардык окуучулар тарабынан анын милдеттүү түрдө аткарылышына багыт алат. Азырынча булардын биз ойлогондой болбой жаткандыгы, аталган комплекстин жетишерлик таанымал эместигине жана мындай иштерге дене тарбия адистеринин, анын ичинде мектеп окуучуларынын анчалык даяр эместиктери менен байланышта.

Окуучулардын дене-бой өнүгүүсүнүн жана дене тарбия даярдыктарынын көрсөткүчтөрүнүн жакшырышы, «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруу мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүшү принципалдуу жактан маанилүү болуу менен дене тарбиясы боюнча сабактардын жалпы билим берүү жана тарбиялык функцияларын толук чагылдыра албайт.

**3.31-таблица. Эксперименттик класстардагы региондук окуучулардын дене-бой жагынан өнүгүүсү башка изилдөөлөрдөгү орточо жыйынтыктары менен салыштыруу**

Сыноонун түрлөрү	Жынысы	Өздүк изилдөөнүн жыйынтыктары		КР боюнча орточо стандарттар		«Ден Соолук» комплексинин талаптары	
		11 жаш	13 жаш	11 жаш	13 жаш	11 жаш	13 жаш
Чуркоо 60 м (сек)	Балдар	10,3	9,7	10,4	9,98	0	10
	Кыздар	11	10,0	11,0	10,1	0	10,2
Узундукка секирүү (см)	Балдар	305	364,5	301,9	334	310	340
	Кыздар	281	336	267,9	312,7	260	300

Бийиктикке секирүү (см)	Балдар Кыздар	88,5	107,2	87,1	101,5	95	105
		85,2	105,2	81,4	92,9	85	100
Топту ыргытуу (теннис)(м)	Балдар Кыздар	29,9	38,5	27,6	33,3	30	35
		22,4	28,8	19,8	24,4	20	23
Турникте тартынуу (саны)	Балдар	3,5	6,8	0	0	3	5
Арканга асылып чыгуу (см)	Кыздар	270	320	0	0	250	280

Белгилүү болгондой азыркы учурдагы тарбия берүү, дегеле дене тарбия акыр – аягында инсандын ар тараптуу калыптануусун жана шайкештикте өнүгүүсүн камсыз кылуусу зарыл. Бул дене – бой жагынан өркүндөөнү руханий байлыктын жана моралдык тазалыктын тиешелүү жактарын өздөштүрүү менен айкалыштыруу жагын көздөйт.

Биздин экспериментталдык изилдөөнүн шарттарында, бул нормалар окуучуларга жалпы билим берүүнүн деңгээлинде атайын уюштурулган дене тарбия сабактарынын таасиринин көрсөткүчтөрүн үйрөнүү аркылуу эске алынган. Алынган материалдар алардын ортосундагы байланышты дээрлик ишенимдүү ырастайт. Анын үстүнө алар тигил же бул чекте дене тарбиянын тарбиялык ролун чагылдырып, ага карата окуучулардын аң-сезимдүү мамилесинин калыптангандыгын көрсөтөт.

Ошонун баары окуучулардын ден соолугунун чыңалышы жана алар тарабынан жалпы билим берүү сабактарын калтыруунун санынын азайышы менен айкалышат.

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

### **Үчүнчү глава боюнча корутунду**

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

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

Окуучулар менен дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын кеңири пайдаланууну көздөгөн максаттуу дене тарбиянын

негизинде республикалык “Ден Соолук” комплексинин нормаларын ийгиликтүү аткаруу үчүн айыл мектептериндеги 11-12 жаштагы окуучулардын дене тарбиясы жагынан даярдыктарынын деңгээлин жогорулатуу иш-аракетти иштеп чыгууга жана аны эксперимент аркылуу текшерүү максаты коюлган: сыноодон өтүп жаткан окуучулардын дене тарбиялык даярдыктарын өзгөрүштөрү; окуучулардын жалпы билим берүү даярдыгынын өзгөрүүлөрү жана саламаттыгынын абалы; кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын тандоо жана системалаштыруу; окуучулардын дене бой өнүгүүсүнүн натыйжалары окуучулардын дене-бой даярдыктарынын жана республикалык “Ден соолук” комплексинин нормаларынын аткарылуунун натыйжалары; окуучулардын жалпы билим берүү даярдыгы жана саламаттыгынын абалы болот.

Жогорудагы талаптарды практика жүзүнө ашырууда бир катар негизги талаптарды аткарууну алдын ала байкаштырууну божомолдоого алынган.

1. Окуучулардын дене тарбиясына байланыштуу болгон кыймыл-аракеттеринде жана алардын келечектери алдынкы орундарда болушу шартталган.

2. Жалпы педагогикалык талаптар, оюндардын өткөрүлүүчү шарттарын көңүлгө алуу болот. Мындай талаптарга ылайык ойноочу жер, абанын температурасы жана анын кыймылы, жетиштүү жабдыктар менен камсыздалынышы ж.б. да сөзсүз көңүлгө алынган.

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

4. Оюндардын учурундагы жана перспективдүү тийгизүүчү таасирлерин көңүлдөн чыгарбоону милдеттендирет.

Эксперименттик класстагы окуучулар үчүн негизги коюлган максаттарга жетүү, умтулуу, эмгекти сүйүү, машыгуулардын, элдик кыймылдуу оюндардын педагогикалык маанисин ж.б. коюлган максат-тилектерге жетүүдөгү ролу кеңири түшүндүрүлгөн.

Алар дене тарбиялык даярдыктарга, окуучулардын ден соолугуна жана мектепте билим алууга абдан натыйжалуу таасир этет. Тиешелүү көрсөткүчтөрдүн бүтүндөй ар түрдүүлүгүнүн жогорулашы бир катар жылдар аралыгында, жылдан жылга жогорулоо аралыгында байкалгандыгы маанилүү. Айтылгандардын баары дене тарбия боюнча окуу программаларын өздөштүрүү жана «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруу үчүн абдан жагымдуу шарттарды түзөт.

Талкууланып жаткан планда сабактардын жалпы жана мотордук тыгыздыгынын жогорулашы, окуучуларды дене тарбиянын көрсөтүлгөн каражаттарын дене тарбия сабактарынын башка формаларын, анын ичинде демилгелөө формаларын пайдаланууга багыттоодо өз ролун ойнойт. Аталган каражаттар өтө эмоциялуулугу менен айырмаланып, улуу курактагы жана жалпы адамдар тарабынан мыкты моралдык-психологиялык колдоого ээ болору дагы абдан мааниге ээ.

Сунушталып жаткан элдик кыймылдуу оюндар ар дайым бардык же көпчүлүк окуучуларды бир мезгилдеги кыймылдарга тартып, билим берүүчүлүк гана эмес, тарбиялык, ден-соолукту чыңдоонун дагы мааниге ээ экендиги менен маанилүү. Ушунусу менен иш жүзүндө абдан баалуу жана керектүү болгон республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшырууга даярдоо жаатындагы инсандын көпчүлүк касиеттери менен сапаттарынын комплекстүү көрүнүшү менен байланышта.

ПЭ жүрүшүндө окуучуларга таалим-тарбиялык иш-аракеттердин тийгизген таасирлеринен кийин алардын ой-пикирлеринин, дене-бой өнүгүүсүндөгү олуттуу өзгөрүүлөр ( $P < 0,05$ ), антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы окуучулардын дене тарбиялык даярдыктарынын өсүшү ( $P < 0,05$ ), республикалык “Ден Соолук” комплексинин нормаларын тапшыруу жыйынтыктары боюнча ( $P < 0,05$ ) окуучулардын жалпы билим берүү даярдыгынын өзгөрүштөрү жана алардын ден соолугунун абалы, мугалимдердин материалдарды талдоонун жана



жалпылоонун жыйынтыгында оң өзгөрүүлөрүндө ( $P < 0,05$ ), окуучулар тарабынан калтырган күндөрдүн жана сабактардын саны ( $P < 0,05$ ).

Ошентип, тажрыйбалык изилдөөнүн натыйжалары аныкталган.

## КОРУТУНДУ

Жалпы орто билим берүүчү мектептердин 11-13 жаштагы окуучуларынын дене тарбиясынын даярдыгынын деңгээлин жогорулатуу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр алар тарабынан «Ден Соолук» комплексинин нормаларын ийгиликтүү тапшыруу үчүн кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын дене тарбия сабактарында кеңири колдонуусу алдын ала караштырылган максаттуу дене тарбиясынын негизинде коюлган милдеттери толугу менен ишке ашырууга жана кийинки жыйынтыктарды калыптандырууга мүмкүндүк берет:

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

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

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

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

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

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

Ошону менен бирге 11-12 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу окуучулардын дене бойлорунун өсүшүнө, дене даярдыгына бир кыйла эффективдүү таасир кылаары байкалды. Эксперименттик класстын 11-12 жаштагы окуучуларынын дене бойлорунун өсүшүнө айрыкча, бойдун өсүшүнүн, дем алганда жана дем чыгарганда көкүрөктүн айланасын, өпкөнүн дем алуу көлөмүнүн көрсөткүчтөрү, текшерүүчү класстагы окуучулардын көрсөткүчтөрүнө салыштырмалуу жогору чегинде экени ( $P < 0,05, t = 1,97 - 6,28$ ), ошол эле учурда, оң жана сол колдун манжаларынын күчүн көрсөткүчтөрүндө эки топтун тең окуучуларында көңүлгө аларлык айырма жок экени аныкталды.

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

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

3. Атайын уюштурулган педагогикалык эксперименттин материалы дене тарбия боюнча мектептин окуу программасын өздөштүрүүдө дене тарбиянын аталган каражаттары катары кыргыз элдик кыймылдуу оюндары реалдуу таасирин бере тургандыгы белгиленди. Алар толук кандуу билимге

жана тарбияга ээ болууга, «Ден Соолук» комплексинин нормаларын жана талаптарын аткарууга окуучулардын ийгиликтүү даярдануусу үчүн объективдүү өбөлгөлөрдү түзөт.

Алсак, эксперименталдык класстагы окуучулардын “Ден соолук” комплексинин нормаларын жана талаптарын эксперименттик класста балдар – 67,0 % , кыздар – 62,30%, ал эми текшерүүчү класста класста балдар – 38-30 % , кыздар – 34, 40% эле ( $P > 0, 05$ ) тапшырганга жетишкени байкалды.

Демек Республикалык “Ден соолук” комплексинин нормаларын жана талаптарын аткарууга даярдоо процессинде 11-12 жаштагы окуучулардын ден тарбиясына кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын киргизүү, алардын мүмкүнчүлүктөрүн жана даярдыктарын бир топ жогорулатаары далилденди.

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

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

### **ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР**

1. Ушул ыкмаларды колдонууга сарпталган убакыттын жалпы көлөмү, окуу жылынын ичинде, алардын чейректери жана ар бир өзүнчө алынган сабакта 20-25% бөлүүгө сунушталат.

2. Элдик кыймылдуу оюндарды тандоо кийинки сабактардын милдеттерине толугу менен дал келиши керек, дене- боюнун өнүгүү деңгээлине максаттуу таасир этүү, кеңейтүү жана бар болгон кыймылдуу

тажрыйбаны мындан ары жакшыртуу, окуучулардын жалпы билим берүүчү, тарбиялоочу даярдыгын көтөрүү, ошондой эле алардын ден- соолугун чыңдоо.

Элдик кыймылдуу оюндар жана жалпы кабыл алган дене тарбиясына тарбиялоо ыкмаларынын гармониялуу бирдигин аныктоо үчүн, алардын биринчисине сабактардын бардык бөлүктөрүндө өзүнүн ордун бөлүп берүү керек, даярдоодон баштап жыйынтыктоого чейин, өтүп жаткан сабактарды жана аларды аткаруу талаптарын эске алуу менен.

Аткарып жаткан оюн тапшырмаларынын өзгөчөлүктөрүнө эң эле мүнөздүү талаптар окуучулар менен бирге иштөө этабына дал келиши керек. Эгерде башында алар алдыда турган кыймылдуу иш жөнүндө жалпы түшүнүктү түзүүгө багытталса, анда андан соң түзүлүүчү ыкмаларды бышыктоодо жана акырында бардык кыймыл системаларынын сапаттары ар түрдүү шарттарда аткарылуусу зарыл.

3. Алдынкы дене-боюнун сапатынын эффективдүүлүгүн эске алуу менен элдик кыймылдуу оюндарды тандоого өзгөчө көңүлдү бөлүү керек. Ылдамдыкка жана шамдагайлыкка карата иштөөдө артыкчылыкты бериш керек, кыймылдардын ылдам аткаруусуна, алардын тактыгын, макулдашкандыгын, координациялангандыгына; күчкө карата иштөөдө – булчундун чымыркануусунун деңгээлинин көбөйүүсүнө, кыймылдын ар түрдүү фазаларында ушул деңгээлдин өзгөрүүсүнө, реактивдүү жана сырткы күчтөрдүн ишине кошулуусуна; чыдамкайлыкка карата иштөөдө тапшырманы аткаруусунун узактыгына, аэробдук жана анаэробдук өндүрүмдүүлүгүн айкалыштарын, алардагы жөндөмдүүлүктөрүн, кыймылдуу иштин жүрүшүндөгү ишке жөндөмдүүлүгүнүн мүмкүнчүлүктөрүнө жараша ж.б. у.с. Кыймыл ыкмаларын жана аткаруусун түзүүгө багытталган сабактар, илимий мазмундун дал келген милдеттеринин өзгөчөлүктөрүн сөзсүз эске алуусу керек. Гимнастикада бул кыймыл аракеттердин өзүнчө бир стилди өздөштүрүүгө байланышкан, жеңил атлетикада – алардын табигый жана энергетикалык үнөмдүүлүгүнө, баскетболдо – өзгөчө вариациялоосу менен

жана акырында колдонулуучу ыкмалардын жакшы натыйжа берүүсү менен, кросско даярдоодо – аткарылуучу кыймыл-аракеттердин дем алуу менен айкалыштыруусун билүүсү менен, өпкөнүн газ алмаштыруусун жакшыртуусу ж. б. у.с.

4. Элдик кыймылдуу оюндарды колдонууда сабактардын жалпы жана мотордук жыштыгын терең ойлуу жөнгө салууну зарылчылыгын унутпоо керек. Мындай жөнгө салуунун мааниси көлөмдүн көбөйүшүнө жана аткарылып жаткан иштин күчөшүнө гана бириктирүүгө болбойт, ал оозеки кайрылуулардын жардамы менен окуучуларга маалыматты берүүсүн жана ар түрдүү көрсөтүүлөрдүн формаларын да, жөнү бар эс алууну да, жана окуучуларды уюшкандык менен кайра тизүүнү да, кошумча билимди да камсыздоо керек.

Атын атап кеткен сунуштардын жыйындысы менен алардын көңүлдөгүдөй методикалык ойлоп чыгуусу жана максаттуулугу республикалык «Ден Соолук» комплексинин нормаларын аткарууга окуучуларды эффективдүү даярдоо ишине кызмат кылуусу зарыл.

## КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ

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

11. Анаркулова, А.Х. Антропометрические данные и физическая подготовленность курешистов разного возраста и весовых категории [Текст] // Теория и методика физической культуры / А.Х. Анаркулова. – Алматы, 2002. – №2. – С. 157-161.

12. Анаркулова, А.Х. Информационные показатели юных курешистов различного возраста и веса [Текст] // Теория и методика физической культуры / А.Х. Анаркулова. – Алматы, 2003. – №11. – С. 51-54.

13. Анаркулова, А.Х. Анализ итогов обследования морфо-функциональных особенностей как базовой стороны спортивного роста юных курешистов [Текст]: материалы Международной научной конференции посвященной 2200-летию Кыргызской государственности // Проблемы и перспективы развития физической культуры: / А.Х. Анаркулова. – Бишкек КГИФК, 2003. – С. 232-235.

14. Анаркулова, А.Х. Анализ некоторых физиологических особенностей курешистов [Текст]: материалы Международной научной конференции посвященной 2200-летию Кыргызской государственности // Проблемы и перспективы развития физической культуры / А.Х. Анаркулова. – Бишкек: КГИФК, 2003. – С. 236-241.

15. Анаркулова, А.Х. Изменения сердечно-сосудистой и дыхательной системы у курешистов [Текст] / А.Х. Анаркулова // Известия вузов. – Бишкек, 2004. – №6. – С. 101-104.

16. Анаркулова, А.Х. Особенности возрастной динамики антропометрических данных и физической подготовленности юных курешистов / А.Х. Анаркулова // Известия вузов. – Бишкек, 2004. – №6. – С. 118-122.

17. Анаркулова, А.Х. Функциональные основы физической подготовки как базовая сторона спортивного роста юных курешистов [Текст]: автореф. дис. . канд. мед. наук: 03.00.13 / А.Х. Анаркулова. – Бишкек, 2005. – 23 с.

18. Анаркулов, Б.Х. Особенности скоростно-силовой подготовки курешистов на разных этапах соревновательной деятельности // Социальные



и гуманитарные науки / Б.Х. Анаркулов. – Бишкек, 2004. – №3–4. – С. 143-144.

19. Анаркулов, Б.Х. Педагогические условия использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст]: материалы научно-практической конференции // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры / Б.Х. Анаркулов, У.Ж. Калилов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 21-25.

20. Анаркулов, Б.Х. Скоростно–силовая подготовка борцов курешистов на разных этапах соревновательного периода [Текст] // Вестник Казахского национального университета им. Абая: Серия «Начальная школа и физическая культура» / Б.Х. Анаркулов. – Алматы, 2006. – №2. – С. 7-12.

21. Анаркулов, Б.Х. Научно-педагогические основы скоростно-силовой подготовки занимающихся Кыргызской национальной спортивной борьбой куреш [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Х. Анаркулов. – Алматы, 2006. –26 с.

22. Анаркулов, Р.П. Физическое воспитание кочевников [Текст] / Р.П. Анаркулов // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – №3. – С.11-15.

23. Анаркулов, Х.Ф. Исследование влияния специальных педагогических воздействий на основе нормативов комплекса ГТО с учащимися 4-8 классов киргизской общеобразовательной школы [Текст]: материалы республиканской научной конференции / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – С. 72-73.

24. Анаркулов, Х.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания школьников на основе использования подвижных игр и учета региональных факторов (на примере Киргизской ССР) [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.01 / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – 22 с.

25. Анаркулов, Х.Ф. Применение национальных видов физических упражнений на уроках физкультуры [Текст]: сборник методических

материалов КГИФК/ Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1978. – Ч. 1. – С. 145-148.

26. Анаркулов, Х.Ф. Улуттук оюндарга көбүрөөк көңүл бурулса [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Советтик Кыргызстан. – Фрунзе, 1984. – 25 май.

27. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость умственного воспитания в занятиях физической культурой [Текст] / Х.Ф. Анаркулов: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 30-летию КГИФК. – Фрунзе, 1985. – С. 244-246.

28. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость трудового воспитания занимающихся физической культурой [Текст]: материалы III Республиканской научной конференции, посвященной 30-летию КГИФК / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1985. – С. 246-274.

29. Анаркулов, Х.Ф. Кыргыз эл кыймылдуу оюндары [Текст] / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1991. – 197 с.

30. Анаркулов, Х.Ф. Опыт половозрастной классификации кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Народный спорт и массовая физическая культура: сборник научных статей КазГИФК. – Алматы, 1993. – С. 45-50.

31. Анаркулов, Х.Ф. Классификация кыргызских народных подвижных игр, физических упражнений: общие подходы, состав и характер движений, действий [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Народный спорт и массовая физическая культура: сборник статей КазГИФК. – Алматы, 1993. – С. 51-56.

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

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

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

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

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

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

38. Анаркулов, Х.Ф. Этнопедагогические особенности кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы развития Кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 14-17.

39. Анаркулов, Х.Ф. Влияние кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений на уровень развития физических качеств [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Вопросы развития кыргызской физической культуры. – Бишкек, 1995. – С. 24-29.

40. Анаркулов, Х.Ф. Наиболее характерные методы физического воспитания в кыргызской народной педагогике [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Организация и методика физической культуры. – Алматы, 1997. – С. 103-106.

41. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызская народная педагогика об основах физического воспитания [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Спорт – посол Мира и феномен XXI века. – Алматы, 1997. – С. 17-22.

42. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения как средство здорового образа жизни молодежи [Текст] Анаркулов: материалы Международной научной конференции / Х.Ф. Анаркулов, Р.П. Анаркулов. – Алматы, 1998. – С. 6-7.

43. Анаркулов, Х.Ф. Оздоровление населения Кыргызской Республики путем народной педагогики [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Проблемы оздоровления человека и общества. – Алматы, 1998. – С. 6-8.

44. Анаркулов, Х.Ф. Необходимость использования кыргызских народных игр и физических упражнений в формировании здорового образа жизни [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Формирование здорового образа жизни. – Алматы, 1999. – С. 7-11.

45. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные танцы как явление национальной культуры и этнопедагогики [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Эл агартуу. – Бишкек, 1999. – №7-8. – С. 41-45.

46. Анаркулов, Х.Ф. Пути обновления и дальнейшего совершенствования занятий по физической культуре в Кыргызстане [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Проблемы образования и науки: материалы 2-ой научно-практической конференции. – Нарын, 2001. – С. 258-263.

47. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие [Текст] / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 297 с.

48. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения: учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 205 с.

49. Анаркулов, Х.Ф. Пути возрождения кыргызской народной физической культуры [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Современное состояние и

перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 7-14.

50. Анаркулов, Х.Ф. Социально-педагогические аспекты национальной физической культуры [Текст]: учебник // Кыргызская Национальная физическая культура / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2008. – С. 36-37.

51. Анаркулов, Х.Ф. Методические аспекты Кыргызской народной физической культуры [Текст]: сборник научно-методических материалов по теории и методике физической культуры / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек, 2008. – С. 82-87.

52. Асанов, Т.О. Учебная программа по кыргызской национальной спортивной борьбе «куреш» для студентов вузов [Текст] / Х.Ф. Анаркулов // Известия вузов. – Бишкек, 2004. – №4. – С. 156-159.

53. Асанов, Т.О. Кыргызская национальная спортивная борьба «куреш» в системе физического воспитания студентов [Текст]: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / Т.О. Асанов. – Бишкек, 2006. – 22 с.

54. Асанов, Б.Ж. Национальная физическая культура: состояние и перспективы развития [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / Б.Ж. Асанов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 15-20.

55. Арыкова, Ч.Н. Влияние кыргызских народных подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность школьников 10-12 лет [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / Ч.Н. Арыкова. – Бишкек, 2005. – С. 26-32.

56. Ашмарин, А.Б. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / А.Б. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

57. Байман, Ф.Е. Киргизская национальная спортивная борьба «куреш» как средство физического воспитания молодежи [Текст]: автореф. дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ф.Е. Байман – Фрунзе, 1972. – 22 с.

58. Березовский, А.П. Социально-психологические аспекты национальных отношений в спорте [Текст] / А.П. Березовский, Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – №12. – С. 5-7.

59. Березовский, А.П. Интернациональное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.01/ А.П. Березовский. – Минск, 1982. – 22 с.

60. Бобовская, Т.Н. К вопросу применения народных физических упражнений и игр на уроках физической культуры киргизских школ [Текст // Труды КГИФК] / Т.Н. Бобовская. – Фрунзе: Мектеп, 1965. – С. 10-14.

61. Бунак, В.В. Антропометрия [Текст] / В.В. Бунак. – М.: Учпедгиз, 1941. – 363 с.

62. Геллер, В.М. Праздник подвижных игр (для школьников) [Текст] / В.М. Геллер // Физическая культура в школе. – М, 1986. – №3. – С. 55-58.

63. Гылыжев, Г. Взаимовлияния и взаимообогащения национальных и спортивных видов борьбы ( на материале Средней Азии и Казахстана) [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Гылыжев. – Л., 1993. – 23 с.

64. Должиков, Н.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе [Текст] / Н.И. Должиков, В.Л. Тульпо. – М., 1983. – 94 с.

65. Должиков, Н.И. ГТО в школе [Текст] / Н.И. Должиков. – М., 1988. – 87 с.

66. Дооронов, У.С. История кыргызских народных игр и состязаний [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / У.С. Дооронов. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 33-35.

67. Дюшекеев, Т. Көк бөрү кылымдарды карыткан оюн, кылымдарды карытаар оюн [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / Т. Дюшекеев. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 99-109.

68. Жаманкулов, К.Д. Улуттук күрөштүн мелдеш эрежесине толуктоолорду киргизүү [Текст] // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции / К.Д. Жаманкулов, Э. Тукеев. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 110-115.

69. Жакипов, А.Ж. Влияние народных подвижных игр и физических упражнений на динамику физической подготовленности школьников 4-6 классов [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – Бишкек, 2012. – №6. – С.261–312.

70. Жакипов, А.Ж. Влияние народных подвижных игр и физических упражнений на динамику физической подготовленности школьников 10-13 классов / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – Бишкек, 2012. – №7. – С. 48-52.

71. Жакипов, А.Ж. Отбор и систематизация кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений для использования на уроках физической культуры [Текст] / А.Ж. Жакипов // Вестник физической культуры. – Алматы, 2012. – №5. – С. 261-312.

72. Жакипов, А.Ж. Научно-методическая литература о значении подвижных игр и физических упражнений в развитии школьников [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – Бишкек, 2012. – №8. – С. 53-56.

73. Жакипов, А.Ж. Сведения о народных подвижных игр и физических упражнениях как средство физического воспитания учащихся школы [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – Бишкек, 2012. – №9-10. – С. 56-59.

74. Жакипов, А.Ж. Место и значение республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук» в физическом воспитании школьников [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – Бишкек, 2013. – №11-12. – С. 80-84.

75. Жакипов, А.Ж. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения эффективные средства школьной физической культуры [Текст] / А.Ж. Жакипов // Вестник Костанайского государственного университета. – Костанай, 2013. – №4. – С. 91-94.

76. Жакипов, А.Ж. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения – эффективные средства школьной физической культуры (на примере уроков в V-VII классов) [Текст] / А.Ж. Жакипов // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – №3. – С. 108-109.

77. Жээнбаев, М.А. Теоретические занятия в сфере физической культуры: сборник научно–методических материалов по теории и методике физической культуры [Текст] / М.А. Жээнбаев. – Бишкек: БГУ им. К. Карасаева, 2008. – С. 66-76.

78. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 182-199.

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

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

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

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

83. Калилов, У.Ж. Соотношения национального и интернационального в современной физической культуре [Текст] / У.Ж. Калилов // Известия вузов. – Бишкек, 2004. – №1. – С. 172-173.



84. Калилов, У.Ж. Многогранность содержания (связи) национальных и международных видов борьбы [Текст] / У.Ж. Калилов // Социальные и гуманитарные науки. – Бишкек 2004. – №1-2. – С. 138-139.

85. Калилов, У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / У.Ж. Калилов. – Алматы, 2007. – 26 с.

86. Какеев, А.Ч. Улуттук ордо оюну – байыркы кыргыз мамлекетинин үлгүсү [Текст] / Какеев А.Ч. // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: материалы научной конференции. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 116-119.

87. Канатбаева, Р.А. Президентские тесты Республики Казахстан – основы повышения двигательной активности и формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] / Р.А. Канатбаева // Вестник Кыргызской государственной юридической академии. – Бишкек, 2014. – № 3. – С. 263-264.

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

89. Кашматова, Ж. А. Экспериментальное обоснование формирования готовности студентов специальности: учитель начальных классов к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Ж. А. Кашматова // Эл агартуу. – Бишкек, 2013. – №9-10. – С. 54-55.

90. Кийизбаев, М.С. Методические особенности проведения урока по тогуз корголу [Текст] / М.С. Кийизбаев // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры. – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 46-53.

91. Ким, В.Л. Определение, предмет и содержание понятия национальная физическая культура [Текст] / В.Л. Ким, К.У. Мамбеталиев //

Кыргызская национальная физическая культура. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 10-14.

92. Коблев, Я.К. Методы оценки и совершенствования выносливости при занятиях оздоровительным бегом и подготовки к сдаче норм III ступени комплекса ГТО [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Я.К. Коблев. – М., 1974. – 21 с.

93. Коротков, И.М. Сильные, смелые, ловкие (работа к сдаче норм ГТО в школе) [Текст] / И.М. Коротков // Физкультура в школе. – М., 1978. – №3. – С. 22-23.

94. Комплекс спортивных многоборий «Ден Соолук». – Бишкек, 1996. – 20 с.

95. Коротков И.М. Подвижные игры в школе [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 188 с.

96. Кудрявцев, В.В. Средства, методы и организации подготовки школьников к выполнению норм I ступени комплекса ГТО в режиме продленного дня [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Кудрявцев. – М., 1980. – 23 с.

97. Кыдырова, М.А. Показатели общефизической подготовленности подростков города Бишкек [Текст]: материалы Международной научной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / М.А. Кыдырова. – Бишкек: КГИФК, 2001. – С. 24-30.

98. Кыдырова, М.А. Физическое развитие и половое созревание подростков коренных жителей г. Бишкек [Текст]: материалы Международной научной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / М.А. Кыдырова. – Бишкек: КГИФК, 2001. – С. 89-94.

99. Лебедова, В.М. Двигательная активность и здоровье младших школьников [Текст] / В.М. Лебедова // Спорт в современном обществе: материалы Всемирного научного конгресса. – М., 1978. – С. 262-265.

100. Лебедев, Н.Т. Динамика ежедневной двигательной активности учащихся 1-3 классов и показатели физической подготовленности [Текст] / Н.Т. Лебедев. – Минск, 1977. – С. 32-34.

101. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений [Текст] / П.Ф. Лесгафт – М.: Л.: Физкультура и спорт, 1951. – Т.2. – С. 380-384.

102. Лобанов, С.Г. Исследование физической подготовленности школьников 14-16 лет (к обоснованию второй ступени комплекса ГТО) [Текст]: автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / С.Г. Лобанов. – М., 1982. – 22 с.

103. Любомирский, Л.В. Управление движениями у детей и подростков [Текст] / Л.В. Любомирский. – М.: Педагогика, 1984. – 216 с.

104. Лях, В.И. Исследование ловкости детей и подростков в подвижных играх [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / В.И. Лях. – М., 1976. – 22 с.

105. Мамбетов, З. Улуттук дене тарбияны өнүктүрүүдөгү негизги кадамдар [Текст] / З. Мамбетов // Эл агартуу. – Бишкек, 2013. – №9-10. – 24-27-бб.

106. Мамбеталиев, К.У. Современные аспекты здоровья сельских школьников, проживающих в горных условиях [Текст]: материалы Международной научной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / К.У. Мамбеталиев. – Бишкек, 2001. – С. 98.

107. Мамиев, Н. Б. Казахские народные подвижные игры и физические упражнения – эффективные средства школьной физической культуры [Текст] / Н.Б. Мамиев // Эл агартуу. – Бишкек, 2008. – №5-6. – С. 68-73.

108. Мамытов, А.М. Дене тарбия теориясы жана маданияты [Текст] : окуу куралы / А.М. Мамытов. – Бишкек, 2017. – 255 б.

109. Мамытов, А.М. Инструментарий оценивания образовательных достижений и физической подготовленности учащихся начальных классов на уроках физической культуры [Текст] / А.М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев // Известия КАО. – Бишкек, 2011. – №4. – С. 3-11.

110. Мамытов А.М. Программа по ФВ учащихся средних общеобразовательных учебных заведений [Текст] / Мамытов А.М., Мамбеталиев К.У. Абдырахманов А.А. – Бишкек: ТАС, 2004 – 64с.

111. Мирончук, Б.А. Игра – зачет по комплексу ГТО [Текст] / Б.А. Мирончук // Физическая культура в школе. – М., 1984. – №6. – С. 38-41.

112. Мойдунов, Т.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента-лесовика [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.М. Мойдунов. – Ташкент, 2000. – 22 с.

113. Мойдунов, Т.М. Мектеп дене тарбиясын өнүктүрүүдөгү проблемалар [Текст] / Т.М.Мойдунов, Ж. Капаров, К. Ажибаев // Вестник Жалал-Абадского государственного университета: Специальный выпуск. – Жалал-Абад, 2005. – №2. – С. 22-33.

114. Молдалиев, Э.К. Влияние древних и современных традиций, ритуалов и правил соревнований по народным играм на нравственное воспитание кыргызской молодежи [Текст]: сборник научных статей // Проблемы физической культуры, образования и науки / Э.К. Молдалиев. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 120-123.

115. Молдалиев, Э.К. Конные игры и состязания [Текст] / Э.К. Молдалиев, М.К. Саралаев // Кыргызская национальная физическая культура. – Бишкек, 2008. – С. 586-611.

116. Мусин, Ю.М. Неиссякаемый источник [Текст] / Ю.М. Мусин // Советский спорт. – М., 1972. – 13 сентября.

117. Мусин, Ю.М. Кыргызские народные игры [Текст] / Ю.М. Мусин, З.Б. Бектенов. – Фрунзе: Кыргызстан, 1978. – 72 с.

118. Неребоев, В.Н. Необходимая форма внеклассной работы (массовые игры и развлечения) [Текст] / В.Н. Неребоев // Физическая культура в школе. – М., 1983. – №6. – С. 41-44.
119. Неребоев, В.Н. Исследование эффективности игровых форм массовой работы в физическом воспитании школьников 1-10 классов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / В.Н. Неребоев. – Л., 1984. – 22 с.
120. Неребоев, В.Н. Варианты известных подвижных игр [Текст] / В.Н. Неребоев // Физическая культура в школе. – М., 1988. – №3. – С. 25-29.
121. Омурзаков, Д.О. Спорт в Киргизии [Текст] / Д.О. Омурзаков. – Фрунзе: Киргосиздат, 1963. – 66 с.
122. Омурзаков, Д.О. Кыргызские национальные виды спорта и народные игры [Текст] / Д.О. Омурзаков, М.К. Саралаев. – Фрунзе: Кыргызстан, 1981. – 113 с.
123. Омурзаков, Д.О. Кыргызские народные игры [Текст] / Д.О. Омурзаков, Ю.М. Мусин. – Фрунзе: Кыргызстан, 1972. – 67 с.
124. Пономарев, Н.И. Национальное и интернациональное в спорте [Текст] / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. – №3. – С. 36-38.
125. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека [Текст] / Н.И. Пономарев. – Алматы: Мерей, 1996. – 308 с.
126. Программа по киргизской национальной спортивной борьбе куреш для ДЮСШ, РДЮШОР / составители К.С. Самудинов, М.С. Кийизбаев. – Бишкек, 1995. – 36 с.
127. Программа для общеобразовательных школ: физическая культура / составители А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек, 1997. – 72 с.
128. Программа по физическому воспитанию учащихся начальных классов общеобразовательных школ Кыргызской Республики / составители А.М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев, Е.П. Судоргин. – Бишкек, 2004. – 18 с.

129. Сабралиева, Т.М. Показатели сердечно-сосудистой системы школьников 3–14 лет (низкогорья и среднегорья) [Текст]: материалы Международной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / Т.М. Сабралиева. – Бишкек: КГИФК, 2001. – С. 102-105.

130. Сагындыков, Е. Казахские народные игры [Текст] / Е. Сагындыков. – Алма-Ата: Рауан, 1991. – 80 с.

131. Саипбаев, С.М. Идеи воспитания подрастающего поколения в киргизской народной педагогике [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.М. Саипбаев. – Фрунзе, 1979. – 22 с.

132. Саламов, Р. Исследования воспитания качества быстроты у учащихся IV классов с использованием игрового метода [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. Саламов. – М., 1975. – 21 с.

133. Саралаев, М.К. История физической культуры [Текст] / М.К. Саралаев. – Бишкек: Мектеп, 1997. – 115 с.

134. Саралаев, М.К. Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүнү азыркы күндөгү проблемалары [Текст] / М.К. Саралаев // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры (15-16 октября 2005 г.). – Бишкек: КГАФКиС, 2005. – С. 134-138.

135. Саралаев, М.К. Краткий исторический очерк становления и функционирования национальной физической культуры в условиях нового времени и современности [Текст] / М.К. Саралаев // Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 13-19.

136. Симаков, Н.Г. Общественные функции киргизских народных развлечений в конце XIX начале XX вв. [Текст] / Н.Г. Симаков. – Л.: Наука, 1989. – 286 с.

137. Таникеев, М.Т. Процессы взаимовлияния и взаимообогащения в физической культуре [Текст] / М.Т. Таникеев // Очерки истории спорта в Казахстане. –Алма-Ата: КазГИФК, 1980. –75 с.

138. Таникеев, М.Т. От байги, до олимпиады [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алма-Ата: Казахстан, 1986. –187 с.

139. Таникеев, М.Т. Мир народного спорта [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алматы: Адабият, 1997. –215 с.

140. Таникеев, М.Т. Теория и практика взаимовлияния и взаимообогащения и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.01; 13.00.04 / М.Т. Таникеев. – Алматы, 1998. – 48 с.

141. Тиленчиев, Ю.Р. Кыргызские народные подвижные игры и их потенциал [Текст] / Ю.Р. Тиленчиев // Вестник КГЮА. – Бишкек, 2014. – №3. – С. 71-73.

142. Тукуев, Э.М. Экспериментальная проверка эффективности содержания методики преподавания борьбы «куреш» в вузах Кыргызской Республики [Текст] / Э.М. Тукуев // Вестник КазНПУ им. Абая; Серия «начальная школа и физическая культура». – Алматы, 2008. – №1. – С. 76-81.

143. Турдубекова, А.С. Оценка значимости динамики физического развития юношей-абитуриентов и студентов различных специализаций [Текст]: материалы Международной научной конференции молодых ученых, посвященной Году молодежи и образования и 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры // Молодежь мира, спорт и образование в XXI веке (24-25 мая 2000 г.) / А.С. Турдубекова. – Бишкек: КГИФК, 2001. – С. 106-110.

144. Турусбеков, Б.Т. Функциональные резервы системы кровообращения и дыхания у детей с различным уровнем физического развития [Текст] // Проблемы физической культуры, образования и науки / Б.Т. Турусбеков, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек: КГИФК, 1999. – С. 182-185.

145. Турусбеков, Т.М. Теоретические и методические основы кулатуу [Текст] // Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты / Б.Т. Турусбеков. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 313-571.

146. Узакбаев, И.С. Изучения эффективности использования кыргызских народных танцев и танцевальных движений в школьной практике [Текст] // Теория и методика физической культуры / И.С. Узакбаев. – Алматы, 2002. – №2. – С. 153-156.

147. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство повышения разносторонней подготовленности, занимающихся физической культурой [Текст] // Теория и методика физической культуры / И.С. Узакбаев. – Алматы, 2002. – №2. – С. 106-108.

148. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство физического воспитания учащихся общеобразовательной школы [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.С. Узакбаев. – Ташкент, 2004. – 22 с.

149. Умурбекова, Т.А. Кыргызский народный фольклор о физическом воспитании дошкольников [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А. Умурбекова. – Бишкек, 2012. – 24 с.

150. Унтаев, Х.К. Педагогика национальной физической культуры казахского народа [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Х.К. Унтаев. – Алматы, 2010. – 26 с.

151. Усманходжаев, Т.С. Народные игры и пути их использования в физическом воспитании детей [Текст]: материалы научной конференции / Т.С. Усманходжаев. – Бухара, 1990. – С. 37-41.

152. Усманходжаев, Т.С. 1001 узбекских народных игр [Текст] / Т.С. Усманходжаев. – Ташкент: Укитувчи, 2000. – 287 с.

153. Усупов, Т.С. Теоретические и методические аспекты национальной борьбы куреш [Текст] // Кыргызская национальная физическая



культура: теоретические и методические аспекты / Т.С. Усупов, Э.М. Тукеев, А.Х. Анаркулова. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 612-662.

154. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П.Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

155. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, Б.С., Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

156. Хрипкова, А.Г. Проблемы возрастной физиологии [Текст] / А.Г. Хрипкова // Физическая культура в школе. – М., 1978. – №1. – С. 10-14.

157. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников [Текст] / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1978. – 215 с.

158. Чередниченко, Н.К. Развивать национальные виды спорта [Текст] / Н.К. Чередниченко // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – №8. – С. 42-43.

159. Чернин, Е.С. ГТО и здоровье [Текст] / Е.С. Чернин. – М.: Медицина, 1976. – 24 с.

160. Шарабакин, Н.И. Теория и методика физической культуры [Текст] / Н.И. Шарабакин, К.У. Мамбеталиев. – Бишкек: Шам, 1997. – 315 с.

161. Шарабакин, Н.И. Школьная физическая культура [Текст]: учебное пособие / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова. – Бишкек: КГИФК, 2004. – 192 с.

162. Шылманов, П.Ш. Некоторые особенности подготовки школьников по комплексу ГТО в сельской школе [Текст] / П.Ш. Шылманов: труды молодых ученых ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1976. – С. 33-34.

163. Шылманов, П.Ш. Подвижные игры в решении задачи подготовки учащихся сельских школ по комплексу ГТО [Текст] / П.Ш. Шылманов: труды молодых ученых ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1978. – С. 12-14.

164. Шылманов, П.Ш. Кара-Калпакские подвижные игры в школе [Текст] / П.Ш. Шылманов, О.В Корсеев. – Нукус: НГУ, 1978. – 75 с.

165. Элашвили, В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность [Текст] / В.И. Элашвили. – Тбилиси, 1973. – 307 с.

166. Clarke, H.H. Application of measurement to health and physical education [Text] /. H.H. Clarke .Sth el. Englewood cliffs. №V. – Prenticehall, 1996. XVI. – P. 420-443.
167. Haskins, M.J. Evaluation in physical education 2<sup>ad</sup> print. Dubuque [Text] /. M.J. Haskins. – Brown, 1992. – 291 p.
168. Magyar hepi jatekok gyujtemenye. Szerkeztette Hajdu Gyula. – Budapest: Sport, 1991. – 216 p.
169. Petera H. Die untersdiedliche Leistungstahiskeit von Junden und Madchen Korpererziehund [Text] /. H. Petera. – Dubuque– 1995. – №6.
170. Saundera, E.D. Soctological way to studind of physical education. Physical. Education Dubuque [Text] /. E.D. Saundera. – London. – Vol. 60. – №179. – march 1998. – P. 21-26.
171. Schlich. Manfred. Kreistraining.2. uberard.Aufl.Leipzig.1991. – 108 p.
172. Shephard, R.J. Endurance fitness. Univ of Torontopress [Text] /. R.J. Shephard. – Dubuque Cop 1999. XIII. – 246 p.
173. Statistische Methoden in sport. 4. stark Dearb. Aufl. – Berlin: Spowrtverl, 1996. – 223 p.
174. Wickstrom, R.L. Fundamental motor patternsn Dubuque [Text] /. R.L. Wickstrom. – Philadelphia. – Les & Pebiger, 1990. – IX. – 178 p.