

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА  
ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**И.АРАБАЕВ атындагы  
КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ**

Д 13.20.618 диссертациялык кеңеши

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 илимий даражасын  
изденип алуу үчүн жазылган диссертациянын

**АВТОРЕФЕРАТЫ**

**Бишкек – 2021**

**Диссертациялык иш Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын дене тарбиянын теориясы жана методикасы кафедрасында аткарылды**

**Илимий жетекчиси:**

**Анаркулов**

**Хабибулла Файзуллаевич**

педагогика илимдеринин доктору,

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин дене тарбия кафедрасынын профессору

**Расмий оппоненттер:**

**Касымбекова Сауле Ильясовна**

педагогика илимдеринин доктору,

аль Фараби атындагы Казак улуттук университетинин дене тарбия жана спорт кафедрасынын профессору

**Джанузакوف Канат**

**Чыныбаевич**

педагогика илимдеринин кандидаты, профессор,

“Манас” Кыргыз-Түрк университетинин дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин директору

**Жетектөөчү мекеме:**

Ош мамлекеттик университетинин

педагогика кафедрасы (723500, Ош ш., Ленин көч., 331).

Диссертациялык иш 2021-жылы 26-февралда саат 13.00 дө И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин жана Кыргыз билим берүү академиясынын алдындагы педагогика илимдеринин доктору (кандидаты) окумуштуулук даражасын изденип алуу боюнча Д 13.20.618 диссертациялык кеңешинин жыйынында корголот. Дареги: 720026, Бишкек шаары, Раззаков көчөсү, 51.

Диссертациялык иш менен И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин (дареги: 720026, Бишкек шаары, Раззаков көчөсү, 51) жана Кыргыз билим берүү академиясынын (дареги: 72000, Бишкек шаары, Эркиндик бульвары, 25) Илимий китепканаларынан жана дискеңештин сайтынан таанышууга болот ([www.arabaev.kg](http://www.arabaev.kg)).

Автореферат 2021-жылдын 25-февралында таркатылды.

**Диссертациялык кеңештин окумуштуу катчысы,**  
**педагогика илимдеринин доктору, профессор**

**Дюшеева Н.К.**

## ИЗИЛДӨӨНҮН ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨСҮ

**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 (звенолору) 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 эксперименттик 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. 11-13 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. 11-13 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 11-13 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. 11-13 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.

#### **Изденүүчүнүн жеке салымы төмөнкүдөн турат:**

– 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, бул башка билим берүүчү окуу жайларында дагы колдонулушу мүмкүн;

– каралып жаткан маселеге тикелей, же кыйыр тиешеси бар жалпы педагогикалык жана атайын адабияттардын изилденгендигинде жана талдангандыгында;

– 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.

#### **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), 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.

### **ИЗИЛДӨӨНҮН НЕГИЗГИ МАЗМУНУ**

Киришүүдө изилдөөнүн темасынын актуалдуулугу негизделген, иштин максаты жана милдеттери аныкталган, илимий жаңылыгы ачыкталган, коргоого коюлган негизги жоболор бөлүп көрсөтүлгөн, изилдөөдөн алынган жыйынтыктарынын илимий жаңылыгы, теориялык жана практикалык маанилүүлүгү чагылдырылган.

**Биринчи глава “Изилденип жаткан теманын ченемдик документинде жана илимий адабий булактарда чагылдырылышы”** деп аталып анда биринчи милдетке ылайык кыргыз элдик кыймылдуу оюндары боюнча атайын педагогикалык адабияттар талданып, аларды дене тарбия сабагында колдонуунун теориялык, практикалык негиздери ачыкталды.

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

методдору өнүктүрүү окумуштуулар менен адистердин ишмердигинин бири болуп саналат. Ошондой каражаттар менен усулдардын катарына кыргыз элдик кыймылдуу оюндары да кирет.

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.

Борбордук Азия регионунун алкагында бир катар адистердин эмгектеринде чагылдырылган жана андан ары өнүктүрүлгөн.

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.;

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 [131] балдар жамаатында элдик кыймылдуу оюндарды колдонуу методикасын негиздей турган абдан кызыктуу аракетти көргөн.

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

Окуучулар менен кыймылдуу оюндардын комплекси боюнча мелдештерди өткөрүү мүмкүнчүлүктөрүнүн илимий-практикалык негиздемесине Д.Ө. Өмурзаков, М.К. Саралаев [122], Э.М. Тукуев [142], Т.С. Усупов [153] жана башкалардын эмгектери арналган.

М.Т.Таникеев [139] 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.

Т.А. Умурбекова [149] тарабынан жүргүзүлгөн ушундай эле изилдөө, унутулган элдик кыймылдуу оюндарын тарбияга, дегеле элдик турмушка киргизүүнүн маанисин ишенимдүүлүк менен көрсөтөт. 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.

Атайын жүргүзүлгөн эксперименттери бул планда максаттуу багытталган оюндары пайдалуу чоң роль ойношу мүмкүн экендигин көрсөткөн. Р. Саламовдун [132] дайындары 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.

Ч.Н. Арыкованын [55] пикири боюнча кыймылдуу оюндарды пайдаланууда дене тарбия сабагынын окуу программасынын артыкча мазмунун эсепке алуу менен тиешелүү методикалык мыйзам ченемдүүлүктөрдү колдонуу зарыл. 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 [161] тарабынан сунушталат.

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.].

**“Изилдөөнүн объектиси, предмети методдору жана уюштуруу”** деп аталган экинчи глава изилдөөнүн объектисин жана предметин, илимий методдорун жана 11-13 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабагында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын системалаштрууга жана алардын тийгизген таасирин аныктоого арналды.

**Изилдөөнүн объектиси:** жалпы билим берүүчү мектептериндеги 11-13 жаштагы окуучулар менен дене тарбияны өнүктүрүү процесси.

**Изилдөөнүн предмети:** жалпы билим берүүчү мектептериндеги 11-13 жаштагы окуучулар менен дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун жолдорун жана шарттарын аныктоо.

**Изилдөөдө коюлган милдеттерди** чечүү төмөндөгүдөй методдордун комплексин тандап алууга негиз болду.

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



тышкары, билим берүү окуу жайларында «Ден Соолук» комплексин киргизүүнүн мазмунуна жана жолдоруна тиешелүү окуу-методикалык куралдар жана материалдар, ошондой эле оюндардын теориясын, аларды ар түрдүү окуу-тарбия шарттарында колдонуунун өзгөчөлүктөрүн, ачып берген булактар изилденди.

**Изилдөөнүн жана тандап алуунун талаа методу.** Элдик кыймылдуу оюндарын үйрөнүү үчүн пайдаланылат. Ошону менен бирге 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.

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

**Мугалимдерди жана окуучуларды анкеталык сурамжылоо.** Айылдардагы жалпы билим берүү орто мектептеринин дене тарбия сабагындагы педагогикалык сурамжылоо, алардын элдик оюндарды эффективдүү пайдаланууга карата мамилелерин, биз тарабынан сунушталган системалаштырууга карата пикирлерин аныктоо үчүн колдонуу

**Педагогикалык эксперимент.** Педагогикалык эксперимент көптөгөн жылдар бою атайын уюштурулган сабактарды өткөрүү жана алардын натыйжалуулугун «Ден Соолук» комплексинин мазмунуна ылайык айыл мектептеринин 11-13 жаштагы окуучуларынын дене тарбиясында текшерүү аркылуу тыянакталат. Айыл мектептеринде дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуунун бөтөнчөлүгү 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 коп жылдык салты.

2. Атайын жабдылган спорт сарайлары жана аянттары, тиешелуу шаймандары жана жабдыктары жетишпеген айылдык жалпы билим беруучу орто мектептердин шартында элдик кыймылдуу оюндардын жөнөкөйлүгү жана жеткиликтүүлүгү.

3. Элдик кыймылдуу оюндардын көпчүлүк мугалимдер тарабынан дене тарбиянын же жалпы билим берүүнүн каражаттары катары жакшы түшүшүктүүлүгү.

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

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.

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

**Антропометриялык ченөө.** Ченөө жалпы кабыл алынган усул боюнча жүргүзүлүп (В.В. Бунак), А.Х. Анаркулова (1970), А.Г. Хрипкова (1978), С.В. Хрущев (1978) ж.б. 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.

**Окуучулардын жалпы жетишкендиктерин талдоо.** Окуучулардын жетишкендиктеринин дайындары 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.

**Илимий материалдарды математикалык иштеп чыгуунун методдору.** Алынган илимий материалдар кайра 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 –  $P$  (Б.А.Ашмарин, 1978).

#### **Изилдөөнү уюштуруу**

Изилдөө 4 этапта жүргүзүлгөн.

**Биринчи этапта (2015–2016–окуу жылдарында)** тема жана изилдөөнүн максаты, анын милдеттери жана жумушчу гипотеза аныкталып, басылма булактар иликтенген, 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.

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 11-13 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.

**Экинчи этапта (2016-2017 окуу жылдары)** ушул оюндарды иш жүзүндө текшерүү 11-13 жаштагы окуучулары менен өткөрүлдү. Натыйжада алардын мазмунуна жана эрежелерине өзгөртүүлөр – түзөтүүлөр киргизилген.

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, волейбол, баскетбол боюнча милдеттүү программалык материалдар менен оптималдуу айкалышуусун табууга, атайын уюшулган тажрыйбалык ишти киргизүүгө мүмкүндүк берди.

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 эксперименталдык программада эксперименттик класстар үчүн алардын ар бирине 20 саат көлөмүндө пландаштырылган. Бул сааттар торчосунда чагылдырылган (4-таблица). Текшерүүчү класстарда 8 саат көлөмүндө кыргыз элдик кыймылдуу оюндарына жана 12 саат кросстук даярдыкка колдонулган.

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.

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.

Булардын баары элдик кыймылдуу оюндарды дене тарбия сабактарынын системасында максаттуу колдонууга жана алардын жардамы менен машыгуучулардын даярдыктарынын кызыктыраарлык көрсөткүчтөрүнө жетишүүгө мүмкүндүк берди.

Эксперименттин жыйынтыгында сунушталган программа боюнча (элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу менен) жана жалпы кабыл алынган мамлекеттик программалар боюнча (2009-2018-жж.) өткөрүлгөн сабактардын натыйжалуулуктары салыштырылган. Албетте, класстар дагы эксперименттик жана текшерүүчү деп аталган.

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

а) негизги дене – бой сапаттарынын өнүгүшүнө тийгизген таасири;

**Таблица 1. – 2017-2018-(3-чү) окуу жылында 11-13 жаштагы балдардын дене даярдыктарынын баштапкы жана акыркы дайындардын ортосундагы айырмалар**

Текшерүүчү сыноолордун түрлөрү	Класс тар	Баштапкы жана акыркы дайындардын ортосундагы айырмалар			Аырккы дайындардын ортосундагы айырма		
		айыр ма	t	p	айы рма	t	P
<b>Чуркоо 60 м (сек.)</b>	Экс. Текш.	0,81 0,47	6,12 < 0,05 5,43 < 0,05		0,34	5,15 < 0,05	

<b>Узундукка секирүү (см)</b>	Экс. Текш.	56,40 27,23	6,10 < 0,05 4,62 < 0,05	29,1 7	5,87 < 0,05
<b>Бийиктикке секирүү (см)</b>	Экс. Текш.	26,83 14,97	4,02 < 0,05 2,95 < 0,05	11,9 6	6,91 < 0,05
<b>Теннис тобун ыргытуу (м)</b>	Экс. Текш.	5,94 3,97	4,87 < 0,05 2,90 < 0,05	1,97	3,75 < 0,05
<b>Турникте тартынуу (саны)</b>	Экс. Текш.	3,03 2,25	6,92 < 0,05 4,60 < 0,05	0,78	2,12 < 0,05

Иштелип чыккан дене тарбия программасынын таасири астында, элдик кыймылдуу оюндарды пайдалануунун негизинде 11-13 жаштагы окуучуларынын дене даярдыктарынын өзгөрүүлөрү 2-таблицада, антропометриялык өзгөрүүлөр 3, 4-таблицаларында, берилген.

**Таблица 2. – Эксперименттин 3-жылындагы 11-13 жаштагы балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрү**

<b>Антропометрикалык көрсөткүчтөр</b>	<b>Класс Тар</b>	<b>Баштапкы дайындар (сентябрь, 2017ж.)</b>				<b>Акыркы дайындар (май 2018 ж.)</b>					
		<b>М ± m</b>	<b>δ</b>	<b>айырма</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>М ± m</b>	<b>δ</b>	<b>айырма</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Бою (см)</b>	Экс. Текш.	134,51 ± 0,44 134,58 ± 0,43	4,64 4,58	0,07	0,13 > 0,05	154,5 ± 1,19 151,9 ± 1,02	12,8 1 10,9 8	2,6	1,22 > 0,05		
<b>Дем алганда көкүрөк клеткасынын айланасы</b>	Экс. Текш.	62,67 ± 0,58 62,75 ± 0,52	6,17 6,56	0,08	0,87 > 0,05	78,53 ± 4,11 75,83 ± 0,67	6,24 7,13	2,70	1,89 > 0,05		

(см)									
<b>Дем чыгарган да көкүрөк клеткасынын айланасы (см)</b>	Экс . Тек ш.	50,16 ± 0,57 58,15 ± 0,52	6,13 5,51	7,09	0,8 7 > 0,0 5	67,99 ± 0,60 65,11 ±0,62	6, 40 6, 63	2, 8 8	1,46 < 0,05
<b>Өпкөнүн дем алуу көлөмү (см³)</b>	Экс . Тек ш.	1476,3 4 ± 21,86 1488,6 8 ± 23,80	237, 35 258, 13	12,3 4	0,6 3 > 0,0 5	2230,0 ±19,89 2090,0 ± 20,58	21 0, 0 22 3, 41	1 4 0	1,91 < 0,05
<b>Оң кол манжаларынын күчү (кг.)</b>	Экс . Тек ш.	18,38 ± 0,90 18,88 ± 0,36	3,20 3,77	0,5	0,1 5 > 0,0 5	31,35 ± 0,50 27,97 ±0,41	5, 29 4, 31	3, 4 2	2,48 < 0,05
<b>Сол кол манжаларынын күчү (кг.)</b>	Экс . Тек ш.	13,14 ± 0,27 13,11 ± 0,23	2,97 2,40	0,03	0,9 5 > 0,0 5 0,9 1 ± 0,05	28,13 ± 0,33 26,40 ± 0,33	3, 52 3, 69	1, 7 3	2,08 < 0,05 2,01 > 0, 05

**Изилдөөнүн үчүнчү этабында (2017-2018-окуу жылдары)** 11-13 жаштагы балдар менен педагогикалык эксперимент өткөрүлгөн.

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

Класстагы окуучулардын саны 30дан тураган. 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.

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.

11-13 жаштагы балдарга 3 жыл бою жүргүзүлгөн педагогикалык экспериментте 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 элдик кыймылдуу оюндар ар бир жылда чейректерге бөлүштүрүлүп, ар бир класстын программасынын бөлүктөрү боюнча кыймыл көндүмдөрүнө, жөндөмдүүлүктөрүнө, дене бой сапаттарына кылган таасири боюнча системалаштырылды.

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

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

**Таблица 3. – Окутуу сааттарын 5-6-7 класстарда эксперименттик жана текшерүүчү класстарда «Дене тарбия» программасынын бөлүктөрү боюнча бөлүштүрүү**

Программанын бөлүктөрү	С а а т т а р д ы н с а н ы					
	Текшерүүчү класстарда			Эксперимент тик класстарда		
	5	6	7	5	6	7
<b>Гимнастика</b>	10	10	10	10	10	10
<b>Жеңил атлетика</b>	14	14	14	14	14	14
<b>Баскетбол</b>	10	12	12	10	12	12
<b>Волейбол</b>	14	12	12	14	12	12
<b>Баз. бөлүк</b>	48	48	48	48	48	48
<b>Вар. бөлүк</b>	20	20	20	20	20	20
<b>К.Э.К.О.</b>	8	8	8	20	20	20
<b>Кросс даярдыгы</b>	12	12	12			
<b>Жалпы сааты</b>	68	68	68	68	68	68

**Эскертүү:**

5 цифрасы, 5 класс үчүн;

6 цифрасы, 6 класс үчүн.

7 цифрасы, 7 класс үчүн;

“Эксперименталдык изилдөөнүн натыйжалары жана аларды талкуулоо” деп аталган глава изилдөөнүн үчүнчү милдетине арналып,

кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын окуучулардын “Ден соолук” комплексинин нормаларын талаптарын аткаруу даярдыгына тийгизген таасирин педагогикалык экспериментте текшерүүнүн натыйжаларын камтыды. Эксперименттик жана текшерүүчү класстар үчүн “Ден соолук” комплексинде 9 нормалардын түрлөрү каралган (2-таблица)

**Таблица 4. – 11-13 жаштагы балдар үчүн «Ден Соолук» комплексинде каралган нормалардын түрлөрү жана ченемдери**

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

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

Ошону менен бирге текшерүүчү класстагы кыздар алты учурдун эки учурунда эксперименттик класстардагы өз 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 экспериментталдык окуу жылдын аягында (2012-2013) изилдөөгө катышкан кыздар менен эркек балдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрүнүн ортосунда олуттуу айырма болгон эмес  $P > 0,05$ . Ошону менен бирге эксперименттик класстардын окуучуларында дененин узундугу көрсөткүчтөрүндө анча-мынча артыкчылык белгиленген ( $P < 0,05$ ).

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



оң жана сол колдордун манжаларынын күчүнүн көрсөткүчтөрүндө белгиленген ( $P < 0,05$  t тийиштүү түрдө, 311 жана 261), балдарда оң жана сол колдордун манжаларынын күчүнүн жогорку экендигинде ( $P < 0,05$  те t тийиштүү түрдө 2,0 жана 1,96).

Илимий иштин биринчи жылында экспериментталдык программа боюнча алынган натыйжалар типтүү программага салыштырмалуу анын артыкчылыктарын көрсөтпөгөндүгүн белгилей кетүү зарыл.

Кийинки үчүнчү окуу жылы 13 жаштагы эксперименттик класстардын кыздар жана балдар үчүн да, бардык көрсөткүчтөрдүн ишенимдүү өсүшүн камсыз кылды.

Эксперименталдык иштин үчүнчү жылынын аягында эки гана көрсөткүчтө – бойдун узундугу жана дем чыгарган учурдагы көкүрөк көлөмү – эксперименттик жана текшерүүчү класстагы балдардын ортосунда тастыкталган айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$  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).

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

Эксперименталдык сабактарынын үчүнчү жылынан кийин эксперименттик класстардын кыздары мурункудай эле текшерүүчү сыноолордун бардык түрлөрүндө өз артыкчылыктарын сактап калышкан. Алар текшерүүчү класстардагы өзүлөрүнүн курбуларынан 60 метрге чуркоодо 0,35 секундага ( $t=5,21$ ), чуркап келип узундукка секирүүдө 25,07 см га ( $t=6,52$ ) жана бийиктикке секирүүдө – 15,50 см га ( $t=7,15$ ), теннис тобун алыстыкка 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).

Балдардын дене тарбиялык даярдыктарынын баштапкы тесирлөөнүн дайындары боюнча эксперименттик жана текшерүүчү класстардын балдарында көрсөткүчтөрдүн деңгээли боюнча олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$  те,  $t = 1,12 - 2,80$  чегинде).

Үчүнчү окуу жылынын аягында эксперименттик класстардын эркек балдары бардык 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 ( $t = 5,87$ ) жана бийиктикке секирүүдө – 11,96 см га ( $t = 6,91$ ), теннис тобун алыстыкка ыргытууда – 1,97 м ге ( $t = 3,75$ ) жана турникте тартылууда 0,78 ге ( $t=2,12$ ) жеткен (таблица 1). 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 ортосундагы чондугунун айырмасы бардык учурларда статистикалык жактан аныкталган ( $P < 0,05$  те,  $t=2,12 - 6,91$  чегинде). “Ден соолук” комплексинин нормаларын тапшыруу жыйынтыгы 5-таблицада белгиленди.

**Таблица 5. – Эксперимент жүргүзүү ишинин акырында эксперименттик жана текшерүүчү класстардын окуучуларынын «Ден Соолук» комплексинин нормаларын тапшыруусу (% да) 13 жашта**

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

Башка бир көрүнүш сунушталган программаны аткаруу жыйынтыгы боюнча аларды үч жыл аралыгындагы өздөштүрүүдө белгиленет. Башка, мурда ачылган катыштар сыяктуу эле анык артыкчылык бул жерде экспериментталдык 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.

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.

Ошентип эксперименталдык дене тарбия сабактары, колдонуучу каражаттар республикалык «Ден Соолук» комплексинин мазмууна ылайык өткөрүлүп: мындай эксперименттик класстарда өзгөчө 11-13 жаштагы окуучулардын кыймыл-аракет сапаттарын кыймыл көндүмдөрүн жана

жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүгө «Ден Соолук» комплексинин нормаларын аткарууга өбөлгө түздү.

### **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 экени 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 жана аларды колдонуунун жолдору жана шарттарын аныктоого 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 айкалыштыруусун табууга мүмкүндүк берди.

Ошону менен бирге 11-13 жаштагы окуучулардын дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу окуучулардын дене бойлорунун өсүшүнө, дене даярдыгына бир кыйла эффективдүү таасир кылаары байкалды.

Эксперименттик класстын 11-13 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 өнүгүүлөрүнүн 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 өздөштүрүүгө карата 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 окуучулардын “Ден соолук” комплексинин нормаларын жана талаптарын эксперименттик класста балдар – 68,0 % , кыздар – 62,20%, ал эми текшерүүчү класста балдар – 38-40 %, кыздар – 34, 40% эле ( $P > 0, 05$ ) тапшырганга жетишкени байкалды.

Демек Республикалык “Ден соолук” комплексинин нормаларын жана талаптарын аткарууга даярдоо процессинде 11-13 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 дайындары, жалпы дене тарбиялык иште алар менен элдик кыймылдуу оюндарды кеңири колдонуу зарылчылыгын ишендиришет. Окуучуларга педагогикалык таасир этүүлөрдүн ыкмаларынын дайындарын 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. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонууга сарпталган убакыттын жалпы көлөмү, окуу жылынын ичинде, алардын чейректери жана ар бир өзүнчө алынган сабакта 20–25% бөлүүгө сунушталат.

2. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын тандоо кийинки сабактардын милдеттерине толугу менен дал келиши керек, дене- боюнун өнүгүү деңгээлине максаттуу таасир этүү, кеңейтүү жана бар болгон кыймылдуу эксийбанын мындан аркы жакшыртуу, окуучулардын жалпы билим берүүчү, тарбиялоочу даярдыгын көтөрүү, ошондой эле алардын ден- соолугун чыңдоо.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарынын 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 ыктарды бышыктоодо жана акырында, бардык кыймыл системаларынын сапаттары, ар түрдүү шарттарда аткарылуусу зарыл.

3. Негизги дене сапаттарды эске алуу менен кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын тандоого өзгөчө көңүл 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 жана у.с. Кыймыл ыктарын жана билүүлөрүн 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 ыктардын жакшы натыйжа берүүсү менен, кросско даярдоодо – аткарылуучу кыймыл-аракеттердин дем алуу менен айкалыштыруусун билүүсү менен, өпкөнүн газ алмаштыруусун жакшыртуусу жана башка у.с.

4. Кыргыз 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 дагы жана ар түрдү көрсөтүүлөрдүн формаларын да, жөнү бар эс алууну да,

жана окуучуларды уюшкандык менен кайра тизүүнү да, кошумча билимди да камсыздоо керек.

**Диссертациянын мазмуну төмөнкү илимий макалаларда чагылдырылган:**

**1. Жакипов, А.Ж.** Влияние народных подвижных игр и физических упражнений на динамику физической подготовленности школьников 5-7 классов, [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – 2010. – №7-8. – С. 64-68.

**2. Жакипов, А.Ж.** Влияние народных подвижных игр и физической упражнений на динамику физической подготовленности школьников 10-13 лет, [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – 2010. – № 7-8. – С. 68-72.

**3. 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. – Алма-Ата, 2011. – №3. – С. 55-60.

**4. Жакипов, А.Ж.** Научно-методическая литература о значении подвижных игр и физических упражнений в развитии школьников [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу. – 2013. – № 7-8. – С. 33-35.

**5. Жакипов, А.Ж.** Сведения о народных подвижных играх и физических упражнениях как средствах физического воспитания учащихся школы [Текст] / А.Ж. Жакипов // Эл агартуу // Научно – педагогический и методический журнал. – 2013. – № 7-8. – С. 56-59.

**6. Жакипов, А.Ж.** Место и значение республиканского физкультурного комплекса “Ден соолук” в физическом воспитании школьников [Текст] / А.Ж. Жакипов. – 2013. – № 11-12. – С. 15-18.

**7. Жакипов, А.Ж.** Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения – эффективные средства школьной физической культуры (на примере уроков в 5-7 классов) [Текст] / А.Ж. Жакипов // Вестник КГЮА. – 2014. – № 3. – С. 108-109.

**8. Жакипов, А.Ж.** Кыргыз эл оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуу жолдору жана шарттары [Текст] / А.Ж. Жакипов // Наука: новые технологии и инновации. – 2015. – № 9. – С. 52-53.

**9. Жакипов, А.Ж.** Исследование эффективности использования кыргызских народных средств физического воспитания в системе подготовки и к сдаче норм комплекса “Ден Соолук” (ГТО) [Текст] / А.Ж. Жакипов // Интерактив плюс. – Чебоксары, 2017. – Том 1. – С. 86-92.

**10. Жакипов, А.Ж.** Педагогические условия использования кыргызских народных средств физического воспитания в общеобразовательном процессе на уроках физической культуры и подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса “Ден-соолук” (ГТО) [Текст] / А.Ж. Жакипов // Интерактив плюс. – Чебоксары, 2017. – Том 1. – С. 33-44.

**11. Жакипов, А.Ж.** Кыргыз элинин кыймылдуу оюндарынын дене тарбия сабагында колдонулушунун негиздери [Текст] / А.Ж. Жакипов // Наука: новые технологии и инновация Кыргызстана. – 2018. – № 5. – С. 183-187.

**Жакипов Адилбек Жолдошовичтин 13.00.04. – дене тарбиянын теориясы жана методикасы, спорттук машыгуу, денени чыңдоо жана адаптивдүү дене тарбиясы адистиги боюнча “Кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын дене тарбия сабактарында колдонуунун жолдорун жана шарттарын аныктоо” аттуу диссертациялык изилдөөсүнүн**

## **РЕЗЮМЕСИ**

**Түйүндү сөздөр:** дене тарбиясы, физикалык өнүгүү, дене маданияты, Ден-соолук комплекси, 11-13 жаштагы окуучулары, элдик кыймылдуу оюндар жана физикалык көнүгүүлөр, дене даярдыктар.

**Изилдөөнүн объектиси:** жалпы билим берүүчү мектептердин 11-13 жаштагы окуучуларынын дене тарбия процесси.

**Изилдөөнүн предмети:** 11-13 жаштагы жалпы билим берүүчү мектептеринин дене тарбия сабактарында кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын пайдалануунун жолдору жана шарттары.

**Изилдөөнүн максаты:** Ден-соолук комплексинин нормаларын жана талаптарын ийгиликтүү тапшырууда айып мектептеринин 11-13 жаштагы окуучуларынын дене тарбия сабактарын изилдөөнүн негизинде кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын колдонуу менен дене даярдыгын деңгээлин жогорулатуу.

**Изилдөөнүн методдору:** адабий булактары изилдөө, кыргыз элдик кыймылдуу оюндарын изилдөөнүн жана тандап алуунун талаа усулу, педагогикалык байкоо жүргүзүү, мугалимдерди жана окуучуларды анкеталык сурамжылоо, Республикалык “Ден Соолук” комплексинин талаптары жана нормалары боюнча текшерүү сыноолорду өткөрүү, антропометриялык ченөө, педагогикалык эксперимент, окуучуларды жалпы жетишкендиктерин талдоо жана жалпылоо, сабакты хронометраждоо, изилдөөлөрдүн алынган илимий педагогикалык материалдарды математикалык-статистикалык жол менен иштеп чыгуу.

**Изилдөөнүн илимий жаңылыгы:** Кыргызстандагы жалпы билим берүү мектептеринин шарттарында аларды колдонуу эрежелери аныкталган. Дене тарбиясында элдик каражаттарды пайдаланууда (жеңил атлетикада, гимнастикада, спорттук оюндарды, сууда сүзүү, кросстук даярдыгы) түрлөрү боюнча программаларды өздөштүрүүдө реалдуу таасири белгиленген. Ушулардын бардыгы окуу материалдарын толук кандуу өздөштүрүүгө окуучуларды “Ден соолук” комплексинин нормативтерин ийгиликтүү даярдоого жана тапшырууга объективдүү өбөлгө түзөт.

**Изилдөөнүн алынган натыйжалардын практикалык баалуулугу.**

Изилденген материалдар жана аларды 11-13 жаштагы окуучуларынын дене тарбия практикасында пайдалануу, ушул педагогикалык процесстин мазмунун олуттуу деңгээлде байытууга мүмкүндүк берип, сабактардын жалпы мотордук жыштыгын дене тарбияда колдонуучу каражаттары сыяктуу эле жогорулатат жана Кыргызстандын жалпы билим берүү мектептеринде колдонууга сунушталышы мүмкүн.

## РЕЗЮМЕ

**диссертационного исследования Жакипова Адилбека Жолдошовича «Определение способов и условий использования кыргызских народных подвижных игр на уроке физической культуры» 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура, урок физической культуры, комплекс «Ден Соолук» учащиеся 11-13 лет, народные подвижные игры, физические упражнения, физическая подготовленность.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания учеников 11-13 лет в общеобразовательных школах.

**Предмет исследования:** пути и условия использования кыргызских народных подвижных игр на уроках ФК учеников 11-13 лет в общеобразовательных школах.

**Цель исследования:** на основе исследования на уроках физической культуры кыргызских народных подвижных игр повышения уровня физической подготовленности учеников сельских школ 11-13 лет для успешного выполнения норм и требования комплекса «Ден Соолук».

**Методы исследования:** исследование литературных источников, отбор кыргызских народных подвижных при полевых условиях, педагогическое наблюдение, анкетирование среди учителей и учеников, проведение контрольных испытаний по норм комплекса «Ден Соолук», антропометрические измерение, педагогический эксперимент, общее итоговое обсуждение по успеваемости учеников, математико-статистическое обработка полученных материалов научно педагогическим путем.

**Научная новизна** результатов исследования состоит в том, что впервые осуществлен специально-запрограммированный анализ и систематизация кыргызских народных подвижных игр с учетом их роли и места на занятиях по ФК с учащимся 11-13 лет.

**Практическая значимость полученных результатов исследования:** определены правила их использования в условиях общеобразовательных школах Кыргызстана.

Установлено реальное воздействие народных средств ФВ на освоение разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка).

Все это создает объективные предпосылки для полноценного освоения учебного материала и успешной подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса «Ден Соолук».



## SUMMARY

**of the dissertation work of Zhakipov Adilbek Zholdoshevich on the theme “Determination of ways and conditions of use of kyrgyz people's movement games in physical education classes” for the degree of candidate of pedagogical science in the physical education specialty 13.00.04 – theory and methods of physical education, sport training, health promotion and adaptability**

**Key words:** yrgyz people active games, physical education, Health complex, 11-13 years old pupils, experimental and monitoring class.

**Aims of research:** to develop level of physical education of 11-13 years old pupils in the villages using widely Kyrgyz people active games on the basis of purposeful physical education to pass norms of “Health” complex successfully.

**Research objects:** process of using Kyrgyz people active games in physical education lessons.

**Subject of research:** ways of using and requirements of Kyrgyz people active games.

**Novelty of research:** for the first time special programmed analysis and systematization was implemented taking into account the role and place of Kyrgyz people active games for 11-13 years pupils in physical education lessons in secondary schools. On the basis of it specific rules of using them were defined at a certain situation. In the materials of specially organized pedagogic experiences was emphasized a real influence of above mentioned means of physical education to master school programs such as athletics, gym, sport games, swimming, active games, training on skiing. All of them have valuable materials and opportunities to get ready to pass requirements of the complex “Health” successfully.

Using Kyrgyz people active games for 11-13 years old pupils through adapting to the approaches of the physical education helps to strengthen the process of teaching and training of the contingent of trainees and to shape united forms. In this aspect the development of the effectiveness physical education for secondary school pupils is not solved in the Kyrgyz Republic.

**Practical value of the research.** Studied materials and using them in practicum of physical education for 11-13 years old pupils helps to enrich the level of content of pedagogical process, to advance general and motor density of lessons and will be suggested to use in secondary schools of Kyrgyzstan.

Our research corresponds the content of the State Standards on Education and complies with the requirements of regulatory documents on education and upbringing

