

*Е.ОСПАНКУЛОВ,<sup>1</sup> С.НУРГАЛИЕВА<sup>2\*</sup>*

*<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті*

*(Алматы, Қазақстан)*

*<sup>2</sup>Ататүрік университеті (Эрзурум, Түркия)*

*ospankulovernar2@gmail.com*

## **БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАЛПЫ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫН САНАЛЫ ОРЫНДАУЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

*Аңдатпа*

Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің қазіргі теориясы мен әдістемесінде қимыл-қозғалыстардың маңыздылығы және саналы түрде меңгеру қажеттілігі танылады. Жете түсіну ақыл-ой белсенділігін жандандырады, қимыл-қозғалыс мәселелерін шешуде дербестікті, мектеп оқушыларының өзін-өзі бақылауын, өзін-өзі бағалауын, қимыл-қозғалыстардың өзгеруінде шығармашылық бастаманы дамытуға негіз болады. Осы саладағы зерттеулер кеңістіктегі саналы бағдарлауды, секірулердегі, қозғалыс ойынында қимылдардың сипаты мен сапасын жете түсіну мәселелерін қозғайды. Бірінші және екінші сигналдық жүйелердің өзара байланысты қызметін жетілдіретін, балаларды қимыл әрекеттерін игеруге және оларды қолдануға байланысты жинақтауларға жеткізуге мүмкіндік беретін жалпы даму жаттығуларының саналы орындалуын қалыптастыру ерекшеліктері жеткілікті зерттелмеген. Сондықтан, бұл зерттеудің мақсаты, бастауыш мектеп жасындағы балалардың жалпы дамыту жаттығуларын саналы меңгеру ерекшеліктерін зерттеу және бастауыш мектеп жасындағы балалардың жалпы дамыту жаттығуларын саналы меңгеруін бағалау критерийлерін әзірлеу.

*Кілт сөздер сөздер:* жалпы дамыту жаттығулары; қалыптастыру; педагогикалық жағдайлар; бастауыш білім беру; оқушылар.

*«Зерттеуді Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті қаржыландырып жатыр (27.03.2023 ж-ғы № 09-02-55/257 келісім шарт)».*

*Е.ОСПАНКУЛОВ,<sup>1</sup> С.НУРГАЛИЕВА<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Казахский национальный педагогический университет имени Абая*

*(Алматы, Казахстан)*

*<sup>2</sup>Университет Ататюрка (Эрзурум, Турция)*

## **ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОБ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ**

*Аннотация*

Важность и необходимость осознанности при выполнении общеразвивающих упражнений признаются современной теорией и методикой физического воспитания детей школьного возраста. Осознанность закладывает основу для самостоятельности детей в решении двигательных вопросов, самоконтроля и самооценки, а также проявления творческой инициативы в преобразовании самих движений. Исследования в этой области затрагивают вопросы обучения сознательной ориентации в пространстве, осознания природы, качества движений в прыжках, активной игре. Однако в ходе исследования было выявлено, что особенности формирования сознательного выполнения общеразвивающих упражнений, совершенствующих взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем, которые позволяют подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательных действий и их использования, изучены недостаточно. В связи с этим возникает необходимость дальнейшего

исследования познавательных особенностей детей младшего школьного возраста при выполнении общеразвивающих упражнений и разработки критериев оценки информированности детей о выполнении общеразвивающих упражнений.

*Ключевые слова:* общеразвивающие упражнения; формирование; педагогические условия; начальное образование; учащиеся.

*E.OSPANKULOV<sup>1</sup>, S.NURGALIYEVA<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Abai Kazakh National Pedagogical University  
(Almaty, Kazakhstan)*

*<sup>2</sup>Ataturk University (Erzurum, Türkiye)*

## **AWARENESS OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES BY CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE**

### *Abstract*

The importance and necessity of movement awareness are recognized in modern theory and methodology of physical education for younger schoolchildren. Awareness establishes the groundwork for children's independence in resolving motor issues, self-control, and self-esteem, as well as the display of creative initiative in the transformation of the movements themselves. The research in this area touches upon the issues of teaching conscious orientation in space, awareness of nature, and the quality of movements in jumps, and active play. However, in the course of the study, it was revealed that the features of the formation of the conscious performance of general developmental exercises that improve the interconnected activity of the first and second signal systems, allow children to be led to generalizations related to the mastery of motor actions and their use, have not been sufficiently studied. In this regard, there is a need for further research on the features of awareness of general developmental exercises by children of primary school age and the development of criteria for assessing children's awareness of the performance of general developmental exercises.

*Keywords:* general developmental exercises; formation; pedagogical conditions; elementary education; students.

**Кіріспе.** Қазақстандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерінде дене тәрбиесі жөніндегі жұмысты ұйымдастыруда саналы меңгеруді жетекші принцип ретінде пайдалану қажеттігі атап көрсетілген.

Саналы меңгеру принципін алғаш рет П.Ф. Лесгафт дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінде жасаған. Ол саналы меңгеруді механикалық жаттауға қарсы қойды, баланы өз қимылдарын саналы түрде меңгеруге және қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін ұтымды пайдалана білуге үйрету керек деп есептеді.

Физиология, психология саласындағы зерттеулердің талдауы көрсеткендей (Л.А. Бадалян, Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Л.А. Венгер, А.В. Запорожец, М.И. Лисина, Н.Н. Подцяков, И.М. Сеченов және т. б.), бастауыш мектеп жасына қарай қозғалыстарды тану мотивтерін қалыптастыратын қозғалысты басқару жүйелерінің морфофункционалды жетілуі,

қимыл әрекеттеріне сөйлеудің қатысуы, баланың орындалатын жаттығулардың сапасын бағалауы және өзін-өзі бағалау қабілеті, қимыл әрекеттерін меңгеруге байланысты ойлау, есте сақтау, зейінді дамыту қабылеттері жеткілікті жоғары деңгейге жетеді. Эго қимыл әрекеттерінің саналы түрде меңгерілуін дамыту үшін алғышарттар мен мүмкіндіктер жасайды [1].

Жалпы дамыту жаттығулары жалпы білім беру мекемесіндегі дене тәрбиесінің маңызды құралдарының бірі болып табылады. Олар аурулардың алдын алуда, дене шынықтырудың ағзаға сауықтыру әсерін арттыруда және қозғалыс анализаторының дамуына ықпал етуде маңызды рөл атқарады. Жалпы дамыту жаттығуларын саналы түрде үйрету педагогке құрылымның берілу дәлдігіне және оларды аздаған қайталаулармен дұрыс орындауға қол

жеткізуге мүмкіндік береді, ал балалар болашақта әртүрлі өмірлік жағдайларда өздерінің қимыл-қозғалыс тәжірибесін пайдаланады [2].

Жоғарыда айтылғандардың барлығы мәселені дамытудың өзектілігін, көтерілген проблемалардың бастауыш сынып оқушыларын сауықтыру үшін де, жеке тұлғаны дамыту үшін де маңыздылығын көрсетеді.

Осылайша, жалпы даму жаттығуларының саналы орындалуын қалыптастырудың маңыздылығы мен қажеттілігі, бір жағынан, балалардың қимыл-қозғалыстарды саналы түрде меңгеруін дамытудың алғышарттарының болуы және екінші жағынан проблеманың ғылыми-әдістемелік тұрғыдан жеткіліксіздігі арасында қайшылық байқалады.

**Негізгі бөлім.** Қимыл-қозғалыстарды саналы түрде меңгерудің физиологиялық тетіктерін П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Н.Е. Введенский, Н.И. Красногорский, А.Н. Крестовников және тағы басқалар әзірледі.

Балалар ағзасы жоғары жүйке қызметі басқаратын физиологиялық және психологиялық процестер өзара әрекеттесетін бір-тұтас өзін-өзі реттейтін жүйе ретінде қарастырылады. Зерттеулер көрсеткендей, адамның психикалық әрекеттілігі шартты түрде рефлекторлық сипатта болады және өмір бойы қалыптасады.

И.М. Сеченов пен И.П. Павловтың психикалық әрекеттіліктің өздігінен емес, дене белсенділігіне және сыртқы әлемнің қоршаған жағдайларына тығыз байланысты екендігінің эксперименттік дәлелі адамның ми қызметінің барлық сыртқы көріністері бұлшықет әрекеттілігімен байланысты деп айтуға мүмкіндік берді. Ерікті әрекеттің ерекшелігін саналы түрде меңгеру құрайды.

Саналы, ақылға қонымды әрекет сананың қатысуымен қимыл аппаратын жаттықтыруды қажет етеді. Саналы әрекет жедел ғана емес, сонымен қатар дәл болады (Н.Д. Гордеева, О.И. Кокорева және т. б.) [3].

Саналы меңгерудің әртүрлі тәсілдерін талдау келесі сипаттамаларды бөліп көрсетуге мүмкіндік береді. Қимыл-қозғалыстарды саналы түрде орындау – бұл баланың белсенді іс-әрекеті барысында, іс-

әрекет тәсілдерін игеруі нәтижесінде дамуының өнімі (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн және т. б.). Қимыл-қозғалысты саналы меңгеру – бұл орындалатын әрекетті білу, түсіну ғана емес, сонымен бірге осы әрекетке деген көзқарас (А.Н. Леонтьев) [4].

Саналы іс-әрекеттің қалыптасуы сөйлеудің белсенді қатысуымен жүреді, бұл олардың сана меңгеру дәрежесінің көрсеткіштерінің бірі. Қимыл-қозғалыстардың саналы меңгерілуі – бұл баланың өз іс-әрекетіне қатынасы, іс-әрекеттің мақсаты мен әдісін қабылдауы және түсінуі, қимыл техникасын, оны орындау реттілігін, өз денесінің бұлшықетінің ширығуын түсінуі, іс-әрекеттің ең ұтымды әдісін таңдай білуі, қимыл-қозғалыс мәселелерін өз бетінше және шығармашылықпен шешуі (А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова және т. б.) [5].

П.Ф. Лесгафт қимыл-қозғалыстардың саналы меңгерілуін «ақыл-ой бейнесін» құрудағы белсенді зияткерлік жұмыс, қимыл әрекеттерді талдау және салыстыру, олардың идеяларын мағыналы игеру және практикалық тексеру ретінде анықтайды. П.Ф. Лесгафттың пікірінше, қимыл-қозғалыстарға саналы көзқарас уақыт пен күш-жігерді аз жұмсай отырып, үлкен жұмыс жасауға, кез-келген қарсы кедергіні жеңуге мүмкіндік береді.

«Саналы меңгеру» ұғымын ашудағы қарастырылған тәсілдерге сүйене отырып, біз саналы қимыл-қозғалысты былай түсінеміз: қимыл-қозғалыс құрылымын, қолдың, аяқтың, дененің бастапқы позицияларын; кеңістіктегі дене мүшелерінің позицияларын; қимылдың орындалу реттілігін білу; кеңістіктік терминологиясын игеру, қимыл әрекеттерін талдау және өздік талдау меңгеру; ұйымдастырылған қимыл әрекетінің әртүрлі формаларында баланың қимыл-қозғалыс тәжірибесін өз бетінше пайдалануы [6].

Физиологиялық, психологиялық, педагогикалық әдебиетте қимыл-қозғалыстарды саналы түрде меңгеруді қалыптастыру мәселесіне көп көңіл бөлінеді. Бұл мәселеге деген қызығушылық кез-келген қимыл

әрекетін орындау кезінде қозғалысты саналы меңгерудің маңыздылығымен түсіндіріледі: кез-келген ерікті қозғалыс өмірде болады және осы қозғалыстың орындалуы реттілігін жете түсіну қимыл жасау тәжірибесін пайдалануда маңызды рөл атқарады.

Балалардың орындалатын жаттығуларды саналы түрде меңгеруіне қол жеткізу үшін олар жете түсінетін жағдайларды анықтау, қимыл-қозғалыстарды мағыналы игеруге ықпал ететін педагогикалық заңдылықтарды білу қажет.

Қойылған міндетті шешу үшін физиологтердің еңбектеріне жүгінейік.

Қимыл-қозғалысты саналы меңгеру проблемасы неғұрлым жалпы мәселенің - қимыл-қозғалыстарды басқарудың ажырамас бөлігі болып табылады.

XIX ғасырдың аяғы мен XX ғасырдың басында қимыл-қозғалыс әрекеттеріне оқыту әдістемесінде алдыңғы қатарлы ғалымдар педагогтер мен физиологтер білім мен дағдыларды игеру кезінде бірінші және екінші сигналдық жүйелердің өзара байланысына назар аудара бастады. Сигналдық жүйелердің өзара әрекеттесуін зерттеудің алғашқы тәжірибесі ерікті қимыл-қозғалыстардың дамуымен байланысты болды [7].

Қимыл-қозғалыс әрекеттерін басқаруды және реттеуді және қозғалыс құрылымын сипаттайтын схемалар мен модельдер компоненттер санымен, олардың әрқайсысының қасиеттері мен функция-ларының сипаттамаларымен, олардың ара-сындағы қарым-қатынас түрімен ерекшеленеді.

Адамның қимыл-қозғалысын басқаруға санамен байланысты ми қызметінің жоғары формалары кіреді, бұл тиісті қозғалыстарды «ерікті» деп атауға негіз болды. Ерікті іс-әрекеттің ерекшелігін саналы игеру құрайды. Саналы, ақылға қонымды әрекет сананың қатысуымен қозғалу аппаратын жаттықтыруды қажет етеді. Саналы әрекет жедел ғана емес, сонымен қатар дәл болады [8].

И.М. Сеченов алғашқылардың бірі болып адамның саналы іс-әрекетінің физио-логиялық тетігін зерттеді. Ол қозғалыстарды ақыл-ойдың белсенді жағы ерік-жігер басқарады, адамның кез-келген сәтте ағымдағы қозғалысқа араласып, оны күш бойынша немесе

бағыт бойынша өзгерту мүмкіндігі маңызды: «қозғалыс дегеніміз – ой» деп тұжырымдады. Ғалым барлық психикалық актілердің рефлекторлық сипаты туралы идеяны айтты. И.М. Сеченов былай деп жазды: «Барлық психикалық әрекеттер рефлекс арқылы дамиды. Осылайша, осы актілерден туындайтын барлық саналы қимылдар, әдетте ерікті деп аталатын қимылдар міндетті түрде бейнелі көрсетіледі» [9].

И.М. Сеченов барлық адам қимылдарының рефлекторлық сипатын анықтай отырып, «еріксіз» және «ерікті» қимыл-қозғалыстардың сыртқы органың әсеріне тәуелділігін, олардың ми қызметімен шартты екендігін көрсетті. Ол қимылды сақиналық басқару қажеттілігін тұжырымдап, «сезіну барлық жерде қимылды реттегіш мәнінде болады, басқаша айтқанда, біріншісі соңғысын тудырады және оны күш пен бағыт бойынша өзгертеді» деп атап көрсетті [10].

И.П. Павлов үлкен жарты шарлардың қыртысының қозғалтқыш аймағы сондай-ақ талдағыш қызметін атқарады және саналы ерікті қимылдар қозғалыс талдағышының және басқа талдау жүйелерінің кешенді қызметі нәтижесінде жүзеге асырылады деген қорытындыға келді [11].

Ол тітіркендіргіш іске қосу энергия-сынан басқа, тітіркендіргештерді ажыратуға, сыртқы ортада бағдарлануға мүмкіндік беретін іске қосу ақпаратын тасы-малдайтынын көрсетті. Тітіркендіргішті сигнал ретінде түсіну керек (бұл талап «бірінші және екінші сигналдық жүйелер» атауларында көрініс тапты»). Сигналдық функция рефлектің маңызды қасиеттерінің бірі болып саналуы керек [12].

И.П. Павлов егер адамға екінші сигналдық жүйе арқылы, яғни сөз, сөйлеу арқылы әсер етсе, еріксіз қимыл ерікті түрде жасалуы мүмкін екенін айтты. А.В.Запорожец пен А.Р. Лурияның көптеген зерттеулері көрсеткендей, балалардың еріксіз қимыл реакцияларының ерікті қимыл актілеріне айналуы осылай жүреді. Сонымен қатар, А.Р. Лурия сөйлеу жүйесі кез-келген функционалды жүйеге кіре алады, нәтижесінде баланың мінез-құлқы ерікті сипатқа ие болады деген қорытындыға келді [13].

Бұл екінші сигналдық жүйені адам мінез-

құлқының жоғары реттеушісі деп атаған И.П. Павловтың көзқарасына сәйкес келеді. Адамның қимылды игеруі оларды тек бірінші сигналдық жүйе деңгейінде қолдана алмайтындай етіп ұйымдастырылған. Сөзбен реттеу ғана адамдардың барлық іс-әрекеттері мен қылықтарының ерікті сипатын анықтайды.

Шындықты көрсетуге негізделген бірінші сигналдық жүйе екінші сигналдық жүйемен ажырамас байланыста болады. Негізінде дерексіздік пен сөйлеу бар екінші сигналдық жүйе бірінші сигналдық жүйенің жұмысын басқарады және реттейді. Екінші сигналдық жүйе тек адамдардың игілігі болып табылады.

И.П. Павловтың сөз екінші сигналдық жүйенің пайда болуымен ақыл-ой әрекетінің жаңа принципі енгізілгенін қорытындылайды деген ережелері ойлау мен сөйлеудің терең органикалық байланысын мойындауды көрсетеді.

Жалпы даму жаттығуларын орындау кезінде саналы меңгерудің маңыздылығы мен қажеттілігін мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесінің заманауи теориясы мен әдістемесі мойындайды. Саналы меңгеру қимыл-қозғалыс мәселелерін шешуде балалардың дербестігіне, өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі бағалауға, сондай-ақ қозғалыстарды өзгертуде шығармашылық бастаманың байқалуына негіз қалайды. Бұл саладағы зерттеулер кеңістікте саналы бағдарлануды, табиғатты білуді, секіру қимылдарының сапасын, белсенді ойынды үйрену мәселелерін қозғайды.

Бастауыш мектеп жасы балалардың қимыл-қозғалыс үйлесімін қалыптастырудағы ең жауапты кезең болып табылады. Бұл жаста қозғалыс мәдениетінің негізі қаланады, жаңа, бұрын белгісіз жаттығулар мен қимылдар, дене шынықтыру білімдері сәтті игеріледі.

Мектепте оқудың басталуымен байланысты өмір сүру режимінің өзгеруі, сонымен қатар тірек-қимыл аппаратын қалыптастырудың аяқталмаған процесі бастауыш сынып оқушыларының физикалық белсенділігін мөлшерлеу кезінде сақтық таныту қажеттілігін тудырады. Шектеулер күш жаттығуларын, төзімділік жаттығуларын және жеке сабақтарды өткізу уақытын пайдалануға қатысты болады. Осы кезеңде

дене жаттығуларына, соның ішінде спорттық жаттығуларға жеке қызығушылықтар мен мотивациялар қалыптасады.

Бастауыш мектеп жасында спорттық жаттығулар, әдістер мен қимылдар техникасының негіздерін игеру арқылы балалардың дене шынықтыру қабілеттерін кеңейтуге деген қызығушылығын арттыру өте маңызды. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде саналы меңгеруді дамыту бастауыш мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыруының басты бағыты болып табылады [14].

Бастауыш мектеп жасында балалардың қимыл белсенділігін қамтамасыз ететін анатомиялық-физиологиялық жүйелердің жетілуі аяқталады. Алайда, осы кезеңнің басында бұл жүйелер жетілуден әлі алыс, дегенмен бұл жаста жоғары қарқындылықпен жүретін моториканың даму процесі әлі де аяқталмайды.

Балалардың қимыл-қозғалыс техникасын игеру қабілеті соншалықты үлкен, жаңа қимыл-қозғалыс дағдылары арнайы нұсқаусыз меңгеріледі. Сонымен қатар, балалар қимылдың ырғақты және күштік бейнесін, ең алдымен, сезіну, әсерлер және кем дегенде – техниканың бөлшектерін «саналы», ойластырып игеру арқылы қабылдай алатындығы анықталды. Бұл феномен осы жас кезеңінде бөлшектеп үйренуден гөрі біртұтас жаттығуды табысты үйрену мүмкін екенін түсіндіре алады.

Осы жаста дене шынықтыру қасиеттерінің барлық дерлік көрсеткіштері өсудің өте жоғары қарқынын көрсетеді, ерекшелік тек осы кезеңде өсу қарқыны басталатын икемділік көрсеткіші болып табылады [15].

Осылайша, 7-11 жас аралығы, зерттеулер көрсеткендей, адамның қимыл-қозғалыс белсенділігінде жүзеге асырылатын барлық физикалық қасиеттер мен үйлестіру қабілеттерін қалыптастыру үшін ең қолайлы кезең болып саналады.

**Нәтижелер және пікір алмасу.** Оқыту экспериментінің мақсаты бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын саналы меңгеруін қалыптастыруға бағытталған педагогикалық жағдайларды анықтау болды.

Эксперименттік жұмыс мыналарды қам-

тыды: бастауыш сынып оқушыларында жалпы дамыту жаттығуларын саналы игеруін қалыптастыру әдістемесін сынақтан өткізу; педагогтерді жалпы дамыту жаттығуларын саналы меңгеруді қалыптастыру бойынша жұмысқа кәсіби даярлау; ата-аналарды жалпы білім беру мекемесінің педагогикалық процесіне тарту.

Эксперименттік жұмыстың мазмұны анатомиялық және жалпы дидактикалық принциптерді ескере отырып таңдалған жалпы дамыту жаттығуларының кешендерінен тұрды. Олар сюжеттік және сюжеттік емес жаттығуларды қамтыды және дене шынықтыру сабақтарына енгізілді. Эксперименттік және бақылау топтарында бірдей жаттығулар кешені өткізілді [11].

Оқыту А.В. Кенеман, Г.П. Лескова, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова және т. б. әзірлеген қимыл-қозғалыстарды оқытудың кезеңдік әдістемесінің ережелеріне негізделген. Алайда, эксперименттік топта оқыту әдістемесі саналы меңгеруді қалыптастыру әдістерімен және тәсілдерімен толықтырылды. Жалпы даму жаттығуларын саналы меңгеруді қалыптастыру бойынша жұмыс ұйым-дастырылған қимыл-қозғалыс әрекетінің барлық түрлерін қамтыды.

*Бірінші кезеңде – бастапқы оқытуда* балаларда қимыл-қозғалыстың мазмұны, құрылымы, реттілігі, дұрыс орындалуы туралы түсінік қалыптастыру міндеттері шешілді.

Бұл кезең мыналарды қамтыды: жаттығу үлгісін көрсету; жаттығудың реттілігін түсіндіре отырып (бастапқы қалып, қолдың, аяқтың, дененің кеңістікте орналасуы); баланың жаттығуды практикалық орындауы. Педагог жалпы даму жаттығуларының үлгісін тиісті қарқынмен нақты және дұрыс көрсетті. Содан кейін орындалу ретін түсіндіре отырып, егжей-тегжейлі көрсетілім жасалды, бұл қозғалысты алдын-ала бағдарлауға мүмкіндік берді: баланың санасына әсер етті, кеңістікте бағдарлау-зерттеу рефлексін тудырды; кеңістіктік терминологиясын игеруге ықпал етті. Осыдан кейін балалар жаттығуды орындады. Педагог дұрыс орындалуын қадағалады.

Жаттығуды егжей-тегжейлі көрсету кезінде санау қолданылмады. Жаттығу балалармен бірге орындалмады. Педагог қимыл-қозғалыстардың дұрыс орындалуын қадағалады. Осы кезеңде қолданылған әдістер баланың қимыл туралы түсінігін қалыптастыруға ықпал етті, ол нені және қандай ретпен орындауы керектігін үйретті.

Қимыл-қозғалыс туралы түсінік бірінші және екінші сигналдық жүйелердің өзара әрекеттесуіне негізделді. Құрылымы бойынша қарапайым жаттығуларды мұғалім көрсетілімді пайдаланбай түсіндірді.

Бірінші кезең қысқа болды, өйткені бастауыш мектеп жасындағы балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесі бар.

*Екінші кезеңде – тереңдетіп оқытуда* келесі міндеттер қойылды: жаттығуларды орындаудың, оларды орындау реттілігінің дұрыстығы туралы түсінікті қалыптастыруды жалғастыру; жаттығуларды түрлендіруге, талдауға олардың орындалуын бағалауға және өздік бағалауға әкелу.

Бұл ұзақ жағынан неғұрлым ұзақ кезең.

Келесі әдістер қолданылды: түсіндірумен бірге көрсету; фотосуреттерді, суреттерді, карточка-схемаларды құрылымды нақтылай отырып түсіндіру және көрсету.

Жаттығулардың өзгеру мүмкіндіктерін түсіну қалыптастырылды. Бастапқыда педагог жалпы дамыту жаттығуларының нұсқаларын балалар бірдей жаттығуды әртүрлі бастапқы қалыптарда, заттармен жасауға болатындығын түсіндіру үшін ұсынды.

Педагог жаттығу нұсқаларын көрсетумен қатар карточка-схемалар қолданылды. Карточкалармен жұмыс күнделікті өмірде ойын түрінде жүргізілді. Әртүрлі бастапқы позициялардан орындалатын бірдей жалпы даму жаттығуы бейнеленген карточкалар берілді. Әрі қарай, көрсетілген картаға сәйкес орындауға болатын құралдарды таңдау ұсынылды.

Балалар жаттығудың реттілігін мұғалім ұсынған жоспар-схемаға сүйене отырып түсіндірді. Балаларға қолдың, аяқтың, дененің бастапқы позициясын еске түсіру және атау, жаттығуды қалай жасау керектігін айту ұсынылды; Бұл идеомоторлық түсініктерді белсендірді, бала іс-әрекеттердің реттілігін еске түсірді, содан кейін оларды орындады.

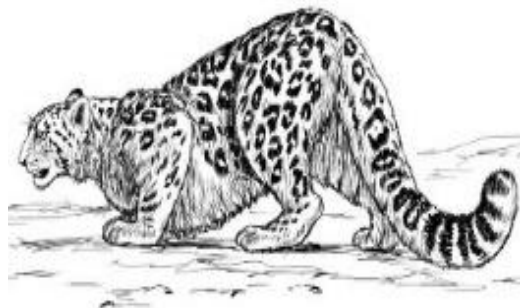
Балалардың жаттығуларды саналы орындауын арттыру үшін оларға жолдастарының қайсысы жаттығуды дұрыс орындағанын, орындау кезінде қандай қателіктер болғанын атау, «жаттығуды өзің қалай орындадың?» деген сұраққа жауап беру ұсынылды.

Осылайша, балалар жаттығулардың дұрыс орындалуын бағалауды, жаттығулардың реттілігін түсінуді және жеткізуді үйренді; өзгеру мүмкіндіктерін түсінді.

3 кезеңде – қимыл-қозғалыстарды бекіту және жетілдіру – оқытудың міндеттері: таныс жалпы дамыту жаттығуларының нұсқаларын ойлап табуды, үйренген жаттығуларды күнделікті өмірге және ойын әрекеттеріне көшіруді ұсыну.

Балалар жаттығуларды санаумен, музыкалық сүйемелдеумен орындады. Балалар қиым-қозғалыстардың өзгеру мүмкіндігін түсінген кезде, оларға шығармашылық тапсырмалар ұсынылды (қолдың, аяқтың, дененің бастапқы орнын өзгерту; жаттығуды екеулеп, үшеулеп, колоннада, қатарда, қалай орындауға болатынын ойлап табу; жаңа жаттығу және т. б.).

Балалардың имитациялық жаттығуларды ойлап табуы ерекше қызығушылық тудырды, онда олар жануарларға еліктеді (қар барысы, марғау, ақсақ торғай және т.б.), еңбек әрекеттері (сыпыру, қар тазалау және т. т.), заттар (үй) (1-сурет).



Сурет 1. Қар барсының қимылы

Қозғалыстарды шығармашылықпен көрсету дамудың үлкен мүмкіндіктерін ұсынатын әртүрлі қимыл ойындарында бекітілді. «Фигура жаса», «Көңілашар», «Біз айтпаймыз, бірақ көрсетеміз», «Теңіз толқиды» және т.б. ойындар балалардан жаттығулар, қозғалыс комбинацияларын ойлап табуды талап етті.

Қалыптастырушы эксперимент барысында педагогтермен олардың педагогикалық құзыреттілігін және бастауыш сынып оқушыларының жалпы даму жаттығуларын саналы орындауын қалыптастыруға практикалық дайындығын арттыру, мазмұны мен әдістемесін нақтылау мақсатында жұмыс істеуге маңызды орын берілді. Осы мақсатта семинарлар, практикумдар, консультациялар, әңгімелер, ашық сабақтар өткізілді, онда жалпы дамыту жаттығуларын саналы орындауды қалыптастыру әдістемесін игеру жүргізілді; дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен

әдістемесін жаттығуларды саналы орындауды қалыптастыру тұрғысынан талдау және бағалау дағдылары игерілді.

Ата-аналармен жұмыс балаларды тәрбиелеудің бірыңғай стратегиясын әзірлеу мақсатында жалпы дамыту жаттығуларын саналы түрде орындауды қалыптастыру мәселелері бойынша топтық және жеке консультациялар, ата-аналар үшін ашық сабақтар өткізу, бала-лармен бірлескен дене шынықтыру сабақтарын, бос уақытты ұйымдастыру, балалардың ата-аналармен жарыстары сияқты нысандар қамтылды.

Жүргізілген жұмыстың тиімділігін бағалау үшін бақылау эксперименті жүргізілді, онда анықтау кезеңіндегідей тапсырмалар қолданылды.

Эксперименттік әдістеменің жалпы дамыту жаттығуларын саналы орындауға ықпалы 1-кестеде келтірілген.

**Бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын эксперименттік топта және бақылау тобында саналы орындау деңгейлерін анықтау және бақылау эксперименттерінің нәтижелері бойынша салыстырмалы талдау**

Деңгейлер	Эксперименттік топ (ЭТ)		Бақылау тобы (БТ)	
	Оқытуға дейін	Оқытудан кейін	Оқытуға дейін	Оқытудан кейін
жоғары	3	18	0	0
орта	12	8	11	13
төмен	13	-	10	11

Эксперименттік жұмыстың басында және соңында жалпы даму жаттығуларын саналы орындау деңгейлерін салыстырмалы талдау оң динамиканың болуын анықтады. Эксперимент кезінде балалардың жалпы даму жаттығуларын саналы орындау көрсеткіштері жақсарды.

Мысалы, егер оқытудан бұрын балалар жаттығудың құрылымын, реттілігін білмесе (28 эксперименттік топтан 18 бала), оқытудан кейін барлық ЭТ балалары құрылымды, жаттығулардың реттілігін атады, кеңістік терминологиясын қолданды; бастапқы позицияларды өзгерту, құралдар енгізу арқылы жаттығулардың әртүрлі нұсқаларын ойлап тапты, үйренген жаттығуларды қимыл-қозғалыс ойындарына ауыстырды. Бақылау тобында 2 бала жаттығу құрылымын атады. БТ балаларының ешқайсысы көрнекі үлгіге сүйенбестен орындалу ретін түсіндіре алмады.

ЭТ балаларында дағдылардың неғұрлым жоғары деңгейі анықталды: реттілікті сақтай отырып, жаттығудың орындалуын түсіндіру; құрылымдық компоненттер бойынша жаттығудың дұрыс орындалуын талдау. ЭТ балаларында бақылау мен өзін-өзі бақылауды дамыту арқылы жаттығуларды орындау сапасы артты, балалар өз бетінше түзетулер енгізуді, жалпы дамыту жаттығуларын орындаудағы қателіктерді түзетуді үйренді.

**Қорытынды.** Тәжірибелік-эксперименттік жұмыстың деректері ұсынылған гипотезаның заңдылығын көрсетті, мынадай қорытынды жасауға мүмкіндік берді: жүргізілген зерттеу белгілі бір педагогикалық жағдайларда бастауыш сынып оқушыларының жалпы дамыту жаттығуларын саналы орындауын қалыптастыру мүмкіндігін дәлелдеді. Алынған деректер әзірленген әдістеменің тиімділігін көрсетеді.

Жалпы дамыту жаттығуларын үйренудің кезеңдік әдістемесі жаттығулардың құрылымын, олардың реттілігін саналы игеруді қалыптастыруды; дене жаттығуларының сауықтыру рөлі және олардың денсаулықты нығайтуға әсері туралы білімді кеңейтуді; үйренген қимылдарды күнделікті өмірде және ойын әрекеттерінде саналы қолдануды қамтамасыз етті.

Алынған нәтижелердің тиімділігіне баланың қимыл-қозғалыстарды саналы орындауын қалыптастырудың маңыздылығын түсінуге, балаларды жетілдіру және сауықтыру құралы ретінде олардың орындауға шығармашылық көзқарастарын қалыптастыруға, отбасының барлық мүшелерін баланың дене тәрбиесіне қатысуға тартуға бағытталған педагогикалық ұжым мен ата-аналардың күш-жігерін біріктіру ықпал етті.

*Пайдаланылған әдебиет тізімі:*

[1] Ospankulov Y.E., Nurgaliyeva S., Kunai S., Baigaliev A.M., Kaldyhanovna K.R. Using physical education lessons to develop the autonomy of primary school children / Cypriot Journal of Educational Science. 2022. Vol. 17, № 2. – P.601-614.

[2] Оспанкулов Е. Е. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың дидактикалық негіздері // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы. 2019. – №4. – 78-86 бб.

[3] Ағаділов Ә. Е., Сүлейменов О. Ә. Дене тәрбиесін жетілдіру және оның әлеуметтік қызметі // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. 2015. – №3. – 43-49 бб.



[4] Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары арқылы бастауыш сынып оқушыларының өзбетімен орындау дағдыларын дамытудың психофизиологиялық негіздері // «Қазақстанның ғылымы мен өмірі». 2020. - №6. – 66-78 бб.

[5] Буғыбаева С.Ж., Лесбекова Р.Б., Танаев Қ.Т., Нұрғабылов Ю.С., Манасбаев Р. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен дағдыларын қалыптастырудың қазіргі жайы және оны жақсарту жолдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. 2015. – №2. – 26-30 бб.

[6] Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спорттың топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. 2018. - №1. – 34-40 бб.

[7] Оспанкулов Е.Е., Кеңесбаев С.М. Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде // «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі». 2020. – №1. – 85-92 бб.

[8] Greier K., Drenowatz C., Ruedl G., Kopp M., Burtcher M., Greier, C. Effect of Daily Physical Education on Physical Fitness in Elementary School Children / *Advances in Physical Education*. 2020. Vol.10, № 2. – P. 97-105.

[9] Hohmann A., Yuan X., Schmitt M., Zhang H., Pietzonka M., Siener M. Physical Fitness and Motor Competence in Chinese and German Elementary School Children in Relation to Different Physical Activity Settings / *Children*. 2021. Vol. 8, № 5. - P. 331 -348.

[10] Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants / *The Lancet. Child & adolescent health*. 2020. Vol. 4, № 1. - P.23–35.

[11] Jaitner D., Bergmann M., Kuritz A., Mall C., Mess F. Determinants of Physical Activity and Sedentary Behavior in German Elementary School Physical Education Lessons / *Frontiers in sports and active living*. 2020. Vol. 2. – P. 113-125.

[12] Opstoel K., Chapelle L., Prins F. J., De Meester A., Haerens, L., van Tartwijk J., De Martelaer K. Personal and social development in physical education and sports: A review study / *European Physical Education Review*. 2020. Vol. 26, № 4. – P. 797–813.

[13] Darling-Hammond L., Flook L., Cook-Harvey Ch., Barron B., Osher D. Implications for educational practice of the science of learning and development / *Applied Developmental Science*. 2020. Vol. 24, № 2. – P. 97-140

[14] García-Marín P., Fernández-López N. Motor Skills Competence in Preschool Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 2020. Vol. 141, P. - 21-32.

[15] Agranovich Y., Amirova A., Ageyeva L., Lebedeva L., Aldibekova S., Uaidullakzy E. The Formation of Self-Organizational Skills of Student’s Academic Activity on the Basis of ‘Time Management’ / *Technology. International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*. 2019. Vol. 14, № 22. – P. 95–110.

#### References:

[1] Ospankulov Y.E., Nurgaliyeva S., Kunai S., Baigaliev A.M., Kaldyhanovna K.R. Using physical education lessons to develop the autonomy of primary school children / *Cypriot Journal of Educational Science*. 2022. Vol. 17, № 2. – P.601-614.

[2] Ospankulov E. E. Zhalpy damytu zhattyǵulary arqyly bastauysh synyp oqushylarynyñ özbetimen oryndau daǵdylaryn damytudyn didaktikalıq negizderi // «Dene tərbiesiniñ teorijasy men әdistemesi» ғылыми-teorijalyқ zhurnaly // «Dene tərbiesiniñ teorijasy men әdistemesi» ғылыми-teorijalyқ zhurnaly. 2019. – №4. – 78-86 бб.

[3] Ағаділов Ә.Е., Сүлейменов О.Ә. Дене тәрбиесін зhetildiru zhәне оның әлеуметтік қызметі // Дене тәрбиесінің теорijasy мен әdistemesi. 2015. – №3. – 43-49 бб.

[4] Ospankulov E. E., Кеңесбаев S. M. Zhalpy damytu zhattyǵulary arqyly bastauysh synyp oqushylarynyñ өзbetimen oryndau daǵdylaryn damytudyn psihofiziologijalyқ negizderi // «Қазақstannyn ғылымы мен өmiri». 2020. - №6. – 66-78 бб.

[5] Буғыбаева S.Zh., Lesbekova R. B., Tanaev Қ.Т., Нұрғабылов Ju. S., Manasbaev R. Bolashaq дене shynıқтыru мұғалімдерінің кәсіби іскерліктері мен daǵdylaryn қалыptastyrudyn қazirgi zhajy zhәне оны zhaksartu zholdary // Дене тәрбиесінің теорijasy мен әdistemesi. 2015. – №2. – 26-30 бб.

[6] Alimhanov E., Kelgenbaev E., Вақаев В., Zhartybaev A., Bajzakova N. Қазақтың ұлттық халық оюндары мен спорттың тоқтау, зһүјелеудің теоріјалық қалыптасуы // Dene тәрбіесінің теоріјасы мен әдістемесі. 2018. - №1. – 34-40 bb.

[7] Ospankulov E. E., Кеңесбаев S. M. Zhalpy damytu zhattyғulary bastauysh synyp oқushylaryнuң dene tәрбіесінің құралы retinde // «Dene tәрбіесінің теоріјасы мен әдістемесі». 2020. – №1. – 85-92 bb.

[8] Greier K., Drenowatz C., Ruedl G., Kopp M., Burtscher M., Greier, C. Effect of Daily Physical Education on Physical Fitness in Elementary School Children / Advances in Physical Education. 2020. Vol.10, № 2. – P. 97-105.

[9] Hohmann A., Yuan X., Schmitt M., Zhang H., Pietzonka M., Siener M. Physical Fitness and Motor Competence in Chinese and German Elementary School Children in Relation to Different Physical Activity Settings / Children. 2021. Vol. 8, № 5. - P. 331 -348.

[10] Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants / The Lancet. Child & adolescent health. 2020. Vol. 4, № 1. - P.23–35.

[11] Jaitner D., Bergmann M., Kuritz A., Mall C., Mess F. Determinants of Physical Activity and Sedentary Behavior in German Elementary School Physical Education Lessons / Frontiers in sports and active living. 2020. Vol. 2. – P. 113-125.

[12] Opstoel K., Chapelle L., Prins F. J., De Meester A., Haerens, L., van Tartwijk J., De Martelaer K. Personal and social development in physical education and sports: A review study / European Physical Education Review. 2020. Vol. 26, № 4. – P.797–813.

[13] Darling-Hammond L., Flook L., Cook-Harvey Ch., Barron B., Osher D. Implications for educational practice of the science of learning and development / Applied Developmental Science. 2020. Vol. 24, № 2. – P. 97-140

[14] García-Marín P., Fernández-López N. Motor Skills Competence in Preschool Education. Apunts. Educación Física y Deportes. 2020. Vol. 141, P. - 21-32.

[15] Agranovich Y., Amirova A., Ageyeva L., Lebedeva L., Aldibekova S., Uaidullakyzy E. The Formation of Self-Organizational Skills of Student’s Academic Activity on the Basis of ‘Time Management’ / Technology. International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET). 2019. Vol. 14, № 22. – P. 95–110.