

**Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw  
ministrliǵı**

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı**



Dene mádeniyatı fakulteti

Dene tárbiya kafedrası

«5112000 – Dene mádeniyatı» qánigeliginiń 4-b kurs talabası

Erejepov Turdıbaydın

## **PITKERIW QÁNIGELIK JUMÍSÍ**

Tema: «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın rawajlandırıwdaǵı  
qollanılatuǵın qural hám ilajlardı paydalanıw usılları»

Talaba: \_\_\_\_\_

T.Erejepov

Ilimiy basshı: \_\_\_\_\_

p.i.k. doc. A.Niyazov

Kafedra baslıǵı: \_\_\_\_\_

(PhD) D.Nurıshov

Kafedra májilisining 2021 jıl «\_\_» \_\_\_\_\_ sánesindegi  
№ \_\_\_\_\_ bayannaması menen qorǵawga ruxsat berildi.

**N Ó K I S - 2021**

## **Mámleketlik attestaciya komissiyası qararı:**

«5112000 – Dene mádeniyatı» qánigeliginiń 4 – b kurs talabası  
Erejepov Turdıbaydın «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın  
rawajlandırıwdaǵı qollanılatuǵın qural hám ilajlardı paydalanıw  
usılları» atamasındaǵı pitkeriw qánigelik jumısına «\_\_\_\_\_» bahası  
qoyılsın.

MAK baslıǵı:

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

MAK aǵzaları

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

\_\_\_\_\_

(imzası)

\_\_\_\_\_

(F.I.Sh)

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutınıń  
Dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha 4-kurs pitkeriwshisi  
Erejepov Turdıbaydın «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın  
rawajlandırıwda qollanılatuǵın qural h'ám ilajlardı paydalanıw  
usılları» atamasındaǵı pitkeriw qánigelik jumısına**

**SÍN**

T.Erejepovtıń bul qánigelik pitkeriw jumısı dene tárbiya sabaǵınıń tiykarǵı quralları (ilajları) hár qıylı dene shınıǵıwları, tábiyattın kúshin organizmdi shınıqtırır ushin paydalanıw hám gıgıenalıq dereklerdi paydalanıw h.t.b. bolıp esaplanadı. Dene tárbiya ilajları sabaq waqtında, sabaqtın wazıypasına qarap paydalanadı. Bunı durıs orınlı paydalanıw nátiyjesinde oqıwshılardı dene tayarlıǵı rawajlanadı hám funktsionallıq múmkinshilikleri joqarılaydı. Usınıń tiykarında oqıwshılardıń háreket sapaların rawajlandıradı hám oqıwshılardıń uqıp-kónlikpelerin qalıplestiredi.

Jumısta mektepte dene tárbiya sabaǵında: den sawlıqtı bekkemlew, deneni hár tárepleme rawajlandırır, uqıp hám kónligiwdi qalıplestirir, tártiplilikti tárbiyalaw, miynetke hám jámiyetlik múlkke qatnasın tárbiyalaw t.b. sıyaqlı wazıypalardı sheshiwge baǵdarlanǵanlıǵın kórsetip bere alǵan.

Pitkeriwshi T.Erejepov óziniń bul pitkeriw qánigelik jumısın jazıwda óziniń uqıbın, teoriyalıq bilimin, ámeliy tájiriybelerin durıs paydalana alǵan. Jumıs mazmunı jaǵınan attestatsiya komissiyasınıń talaplarına tolıq juwap beredi hám onı tolıǵı menen qorgawǵa jiberiwge boladı.

**Sın beriwshi:**

**p.i.k. doc. N.Kaypov**

## **Annotatsiya**

Jámíyet hár tárepleme denesi rawajlangan, den sawlıǵı mıqlı, sapalı, sawatlı jaslardı talap etedi - bul hár bir rawajlangan jámíyettiń talabı hám wazıypası menen usı kóz-qarastan qaraǵanda bul qániygelik jumıstıń áhmiyeti úlken. Bul jumısta dene tárbiya ilajların (quralların) sabaq waqtında paydalanıw jolları qaraladı.

Dene tárbiyanıń tiykarǵı quralları (ilajları) hár qıylı dene shınıǵıwları, tábiyattıń kúshin organizmdi shınıqtırıw ushın paydalanıw hám gıgienalıq dereklerdi paydalanıw h.t.b. Dene tárbiya ilajları sabaq waqtında, sabaqtıń wazıypasına qarap paydalanadı. Bunı durıs orınlı paydalanıw nátiyjesinde oqıwshılardı dene tayarlıǵı rawajlanadı hám funktsionallıq múmkinshilikleri joqarılaydı. Usınıń tiykarında oqıwshılardıń háreket sapaların rawajlandıradı hám oqıwshılardıń uqıp-kónlikpelerin qalıplestiredi.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında shınıǵıwlardı úyretiw arqalı ulıwma dene tárbiyanıń tiykarǵı wazıypaların iske asırıwǵa boladı. Dene shınıǵıwları oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwına tásir jasaydı, júrek qan tamırları, dem alıw sistemaları zat almasıw jumıslarınıń jaqsılanıwın hám bas miy tamırlarınıń bekkemleniwini támiyinleydi.

Usılardıń tiykarında balalardıń den sawlıǵı bekkemlenedi, olardıń funktsionallıq múmkinshiligi artadı. Sonıń menen bir qatarda sabaq waqtında dene tárbiya ilajların qollanıw arqalı, olardı paydalanıw jolların úyretiw nátiyjesinde oqıwshılardıń ózinshe, organizmge unamlı tásir jasaytuǵın arnawlı shınıǵıwları hám metodlardı tańlap alıp, deneni shınıqtırıwına járdem etiwge boladı. Shınıǵıwlardı úyretiw waqtında, onıń mazmunın, dúzilisin, atın hám tásir jasaw jolların túsindirip úyretiw arqalı oqıwshılardı teoriyalıq bilim beriw wazıypası iske asırıladı. Sonday-aq tájiriýbeli oqıtıwshı dene tárbiya ilajların orınlı paydalanıw nátiyjesinde oqıwshılardı miynetke, jámíyetlik jumısqa, ádeplilikke, watandı qorǵawǵa, tárbiyalaw jumısların iske asıradı.

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutınıń  
Dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha 4-kurs pitkeriwshisi  
Erejepov Turdıbaydıń «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın  
rawajlandırıwda qollanılatuǵın qural h'ám ilajlardı paydalanıw  
usılları» atamasındaǵı pitkeriw qánigelik jumısına**

**P İ K İ R**

Jas óspirimlerdiń hár tárepleme rawajlanıwında olardıń den sawlıǵın bekkemlew ushın hám jeke jetilisiwin támiyinlewdе dene shınıǵıwları (quralları) úlken áhmiyetke iye. Usı kóz-qarastan qaraǵanda tema aktual tema bolıp esaplanadı.

Jumısta tiykarınan dene shınıǵıwlarınıń adam denesine hár túrli tásir jasaw faktorları kórsetilgen. Sonıń menen dene tárbiya ilajların orınlı qollanıw arqalı mektep oqıwshılarınıń háreket sapaların rawajlandırıw hám háreket kónlikpelerin qalıplestiriw usılları kórsetilgen.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında shınıǵıwlardı úyretiwdi shólkemlestiriw jolları, shınıǵıwlardı paydalanıw metodları hám shınıǵıwlardıń tásir etiw jaǵdayların xarakterlep kórsetken.

Pitkeriwshi T.Erejepov bul jumıstı jazıwda óziniń uqıbın, teoriyalıq bilimin, ámeliy tájiriybelerin orınlı paydalana bilgen. Jumıs mazmunlı, attestatsiya komissiyasınıń talaplarına tolıq juwap beredi hám tolıǵı menen qorǵawǵa jiberiwge boladı.

**Ilimiy basshı:**

**p.i.k. doc. A.Niyazov**

**Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutınıń  
Dene mádeniyatı qánigeligi boyınsha n-kurs pitkeriwshisi  
Erejepov Turdibaydıń «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın  
rawajlandırıwda qollanılatuǵın qural h'ám ilajlardı paydalanıw  
usılları» atamasındaǵı pitkeriw qánigelik jumısına**

**P İ K İ R**

T.Erejepovtıń bul qánigelik pitkeriw jumısı sabaq waqtında oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlew ushın dene-tárbiya ilajların qollanıwdıń hár qıylı usılların tallawǵa hám nátiyjeli paydalanıw jolların kórsetip beriwge arnalǵan. Dene tárbiya ilajlarınıń tiykarǵısı bolıp dene shınıǵıwları esaplanadı.

Sabaqtıń mazmunına sáykes hám oqıwshılardı tańlap qollanıw arqalı oqıwshılardıń bilim aktivligin payda etiw menen birge shınıǵıwlardı salıstırıp tallawǵa ámeliy háreketlerin iske asırıwǵa úyretiwge boladı. Jumısta oqıwshılardıń jeke ózgesheligine qarap shınıǵıwlardı úyretiw metodları konkretlestirip berilgen. Sonday-aq sabaq waqtında dene-tárbiya quralların paydalanıw arqalı oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw usılları kórsetilgen. Demek jumıs teoriyalıq hám ámeliy áhmiyetke iye.

Bul jumıstı jazıwda T.Erejepov óziniń teoriyalıq bilimin kórsete bilgen. Jumıstı qorgawǵa jiberiwge hám jaqsı bahalawǵa ılayıq dep esaplayman.

**Pikir bildiriwshi:**

**(PhD) D.Nurıshov**

**Tema: «Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyasın rawajlandırıwda qollanılatuǵın qural h'ám ilajlardı paydalanıw usılları»**

**R E J E**

Kirisiw

**I-BAP. Mektepte dene tárbiya sabaǵı**

- 1.1. Dene tárbiyasınıń tiykarǵı quralları hám wazıypaları
- 1.2. Sabaq dúzilisiniń ózgeshelikleri
- 1.3. Mektep oqıwshılarınıń iskerligin jetilistiriw
- 1.4. Mektep oqıwshılardıń ótiletuǵın materialdı jańasha úyretiw

**II-BAP. Dene tárbiyasın rawajlandırıwshı qural hám ilajlarǵa minezleme**

- 2.1. Dene shınıǵıwlarınıń tásirin anıqlaytuǵın jaǵdaylar
- 2.2. Shınıǵıwlardıń texnikası
- 2.3. Dene tárbiya sabaǵında shınıǵıwlardı úyretiwdiń etapları

**III-BAP. Shınıǵıwlardı úyretiw hám paydalanıw waqtında qollanılatuǵın metodlar**

- 3.1. Úyretiw metodlarına qoyılatuǵın talaplar
- 3.2. Kórgizbeli qural metodi
- 3.3. Shınıǵıwlardı bólip úyretiw metodi

**Juwmaqlaw**

**Ádebiyatlar**

## KIRISIW

Adam jámiyettiń rawajlanıw dáwirinnen baslap adamlardı tárbiyalaw jumısı wazıypası, sonıń ishinde dene tárbiyanıń da wazıypası ózgeriske ushırap keldi. Onıń ilajları hám metodları jetilistirilip shólkemlestiriw túri de jańarıp kelmekte. Oqıw-tárbiya jumısının klass-sabaq túrinde shólkemlestiriwdiń tárbiyasınıń tiykarın islegen slavyan filosofi pedagog Yan Amos Kamenskiy (1592-1670) edi. Onıń miynetlerinde («ullı didaktika», «Mektep haqqındaǵı nızam») hám mektepte úyretiwdiń principlerin kórsetti: balalardıń birgelki jasta bolıwı hám balalardıń tayarlıǵı, klass qurallarınıń turaqlılıǵı, sabaq waqtınıń shekleniwi, sabaq kestesi, muǵallimniń bassılıq etiwı, bilim beriw wazıypası t.b. Sońın ala da dene shınıǵıw sabaǵınıń sisteması, gimnastika, fextovanie, atın t.b. sabaqtıń sxemasın islep shıǵıldı.

XVII-ásirdiń aqırı, XVIII-ásirdiń basında Evropada oqıtıwdıń ilajları hám metodları boyınsha pedagogikalıq jańa usıllar payda bola basladı. !sirese kórnekle anglichan filosofi hám pedagogı Djon Loko (1632-1704), belgili francuz aǵartıwshısı Jan Jak Russo (quqw-quui), ullı Shveycariya pedagogı-demokratı Ioganka Genrik Pestalociy (1746y-1827) miynetleri úlken áhmiyetke iye boldı.

XVIII-ásirdiń aqırında Germaniyada jańa mektep túri-filantropik payda boldı. Bul mektepte dene tárbiyaǵa ayırıqsha kewil bólindi. Dene tárbiya boyınsha belgili qánigeler G.Fit (1762-1836), Gust-Must (1750-1830) gimnastika sistemasın dúzdi. Bul waqıtları gimnastika sabaǵınıń dúzilisi anıqlanǵan joq edi. Keyinirek onıń balası Yalmar Ling hám basqalar sabaqtıń jobasın islep shıqtı.

Ullı francuz fiziologı hám pedagogı Jorj Demeni (1850-1916) dene tárbiyanıń sistemasın islep shıqtı hám iske asırdı. Ol sabaq ótiwde anatomiya hám fiziologiya, gigiena hám pedagogika jetiskenliklerin keńnen paydalandı. Sabaq jeti bólimnen quraldı, hár bólimniń wazıypası, ilajı hám jumıs kólemi



belgilendi. J.Demenidiń islerin dawam etiwshi Eger hár kúni taza hawada 60 minut dawam etetuǵın gimnastika sabaǵın ótiwdi usındı.

Birinshilerden bolıp mektep jasındaǵı balalardıń dene tárbiyasın ilimiy jaqtan dálillep másele etip qoyǵan ullı rus ilimpazı, anatom, biolog, pedagog jámiyetlik isker P.F.Lesgaft (1836-1909) boldı. P.F.Lesgafttıń miynetleriniń payda bolıwı menen dene tárbiya sabaǵınıń teoriyası rawajlana basladı. Onıń wazıypası, qurallı-ilajları hám metodları anıqlana basladı. Usı waqıtları dene tárbiya sabaǵınıń tiykarǵı komponentleri belgilendi. Sabaqtıń wazıypası bilim beriw hám tárbiyalawǵa ajratıla basladı. Onıń bólimleri (tayarlıq, tiykarǵı, juwmaqlaw) hám ilajları anıqlandı. Usıǵan baylanıslı oqıtıw metodı, tárbiya, rawajlandırıw hám dene shınıǵıwlarınıń kólemi anıqlandı. Dene tárbiyanı shólkemlestiriwdiń sabaq túri tastıyıqlandı.

Mektepte dene tárbiya sabaǵı tómendegi wazıypalardı sheshiwge baǵdarlangan: den sawlıqtı bekkemlew, deneni hár tárepleme rawajlandırıw, uqıp hám kónligiwdi qalıplestiriw, tártiplilikti tárbiyalaw, miynetke hám jámiyetlik múlkke qatnasın tárbiyalaw t.b.

Sabaqtı qalay ataǵanda durıs boladı: fizkultura sabaǵı yamasa dene tárbiya sabaǵı; fizkultura muǵallimi yamasa dene tárbiya muǵallimi dene tárbiya teoriyası yamasa fizkultura teoriyası. Bular anıqlawdı talap etetuǵın arnawlı másele. Bulardı túsiniw ushın dene tárbiya hám fizkulturanıń tariyxıy mánisin túsiniwdi talap etedi.

Arnawlı ilimiy izertlewlerde dene tárbiya - ulıwma tárbiyanıń bir bólimi, al fizkultura - ulıwma kulturalıq bir bólimi dep kórsetilgen. Bulardı olardıń maqsetin anıqlaw arqalı túsiniwge boladı.

Dene tárbiyanıń maqseti - hár tárepleme rawajlanıwına tásir jasaw, denesi jetiliske adamlardı tárbiyalaw, erk sapasın rawajlandırıw, miynetke hám Watandı qorgawǵa tárbiyalaw. Dene tárbiyanıń wazıypasın sheshiw ushın arnawlı ilajlar qollanıladı: dene shınıǵıwları, hár túrli oyunlar, gimnastika, turizm, sport t.b. Keyin jaǵdaydı anıqlaw kerek boladı (oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıw, materialı jaǵdayı, medicinalıq tekseriwden ótkeriw,

gigienanı saqlaw, tábiyattıń kúshin paydalanıw, joqarı dárejeli qánigeniń bolıwı, sociallıq hám basqa jaǵdaylar).

Belgili wazıypanı iske asırıw ushın onıń talabına ılayıq ilajlardı hám jaǵdaydı qolaylastırıw, úyretiw metodların hám principielerin islep shıǵıp sabaqtı basqaların, shólkemlestiriw túrlerin belgilengen durıs boladı. Kópshilik ilimpaz-pedagoglardıń aytıwı boyınsha dene tárbiya sabaǵı dep ataw tolıq durıslıqqa kelmeydi.

Anıqlastırıp aytqanda-gimnastika sabaǵı, basketbol sabaǵı jeńil atletika sabaǵı t.b. dep ataǵan durıs boladı. Bul jaǵdayda úyreniletuǵın shınıǵıwdıń atı anıq kórsetilgen. Eger úyreniletuǵın shınıǵıwlar hár qıylı bolsa fizkultura sabaǵı degen termindi qabillaǵan durıs boladı. Fizkultura sabaǵı pedagogikalıq ilimge tiykarlanıp ótkeriledi (dene tárbiya teoriiyası).

Dene tárbiya teoriiyasınıń jetilistiriwine baylanıslı dene tárbiya sabaǵı haqqındaǵı túsinikte tolıqtırılıwı múmkin. Sabaqtıń dúzilisin onıń mazmunın anıqlaydı. Sonıń ushın da aldı menen wazıypasın, ilajların, metodların anıqlap alǵan durıs boladı. Sabaqlardı klassifikaciyalaw oqıw jumısınıń didaktikalıq wazıypasın hám ilajların anıqlaw ushın kerek boladı.

Arnawlı ádebiyatlarda ulıwma sabaqlardı hám sonıń ishinde dene tárbiya sabaqların klassifikaciyalaw hár qıylı kórsetpeler bar: Didaktikalıq maqsetine baylanıslı klassifikaciyalaw (úyretiw hám qaytalaw sabaqları);

Oqıw materialınıń mazmunı boyınsha (gimnastika, jeńil atletika sabaqları) úyretiw metodları boyınsha t.b.

Dene tárbiya teoriiyasında sabaqtıń maqsetine qarap klassifikaciyalaw berilgen. V.V.Belinovichtiń kórsetiwi boyınsha sabaq úyreniw, jetiskenlikleri bekkemlew, bilimnı tekseriw maqsetinde shólkemlestiriwi múmkin (ms úyretiw, shınıqtırırw, tekseriw t.b.). Kelesi jılları fizkultura sabaqların klassifikaciyalaw principi A.N.Efremovtıń jumıslarında berildi. Ol sabaqtıń tórt túrin kórsetti:

1. taza materialdı úyreniw sabaǵı.
2. tákirarlaw sabaǵı (shınıqtırırw).
3. bilimnı tekseriw sabaǵı.

#### 4. Aralas sabaq (oqıw, shınıqtırıw sabağı).

Dene tárbiya sabağınıń túlerine baylanıslı olardıń mazmunı, wazıypası hám sabaqta paydalanatúgın ilajlar hám metodlar ózine tán ózgesheliklerge iye. Sonıń menen bir qatarda, sabaq mazmunınıń komponentleri de sabaqtıń wazıypasına, túrine sáykes ózgeshe bolıwı tiyis.

Bul jumısta ulıwma dene tárbiya sabağınıń mazmunı komponentleriniń sabaq waqtında bir-biri menen baylanıslı hám onı sabaqtıń wazıypasına sáykes jańa pedagogikalıq texnologiya tiykarında baylanıstırıw jolları qaraldı. Bul baylanıslardıń, sabaq waqtında, shınıǵıw waqtında denege tásir jasaw tárepleri kórsetilgen.

## **I-BAP. Mektepte dene tárbiya sabağı**

Sabaq - dene tárbiyası pání boyınsha oqıw jumısınıń tiykarǵı túri ol mekteptiń ulıwma rejesinde hám oqıw jobasına tiykarlanıp ótkeriledi. Dene tárbiya sabağı baǵdarlama boyınsha belgilengen wazıypasına hám mazmunına qarap ózine tán ózgesheliklerine iye.

Sabaqtıń wazıypasına: sabaq ótiw dawamında bilim beriw, tárbiyalıq hám den sawlıqtı bekkemlew wazıypaların iske asıradı. Bul oqıtıw wazıypası izbe-izlik penen sherek hám jil dawamında bir-birine baylanıstırılıp alıp barıladı. Sabaq waqtında oqıwshılardı uqıp hám kónligiw boyınsha bilim beriledi. Kóp jıllıq tájiriybelerden belgili, demek hár sabaqta baǵdarlama menen belgilengen oqıw materialların úyreniw hám jetilistiriw boyınsha 2-3 wazıypa sheshiledi. Bul materiallar oqıwshılardıń háreket sapaların rawajlandırıwǵa baǵdarlangan.

Hár bir sabaqtıń wazıypası bir klass ushın yamasa balalar hám qızlar ushın jeke belgileniwı múmkin. Bir qatarda oqıwshılardıń dene tayarlıǵına sáykes den-sawlıqtı bekkemlew hám tárbiyalaw wazıypası úlken áhmiyetke iye. Bul wazıypalardı konkretlestirip qısqa múddette sheshiw qıyın. Múmkınshiligi bolǵanınsha oqıw materiallarınıń xarakterine qarap sherek hám jil boyınsha jobalastırılıwı tiyis. Hár bir sabaqqa tayarlaganda oqıtıwshı konkretlestirilip hám tolıqtırılıp barıwı tiyis. Sabaqtıń wazıypasın belgilewde dúzilisin hám mazmunın anıqlawdı, quralların, usılların tańlap alıwdı oqıtıwshıdan puxta tayarlıqtı talap etedi. mektepte sabaq ótiwdiń qıyınshılıǵı bul bala sanınıń kóp bolıwı, olardıń dene tayarlıǵınıń ózgesheligi hám jeke jas ózgeshelikleriniń hár qıylı bolǵanı esaplanadı. Baǵdarlama materialların kólemi kóp, sonıń ushın hár sabaq oylanıp dúzilip hár bir minut durıs paydalanıwı tiyis.

Oqıtıwshı quramalı wazıypalardı sheshiw ushın qolaylı jolların, usılların islep shıǵıwı tiyis. Bul ushın oqıtıwshı hár bir ótken sabaqlardı tallap, jetekshi oqıtıwshılardıń tájiriibesinen hám ádebiyatlardan puxta tayarlanıwı kerek. Sonlıqtan da sabaqqa tayarlanıw ushın oqıtıwshıdan kóp waqıttı, izleniwshilikti talap etedi.

## 1.1. Dene tárbiyasınıń tiykarǵı quralları hám wazıypaları

Barlıq tárbiyalar sıyaqlı dene tárbiyası menen tanısqanda onıń úyrenetuǵın obektine qatnası bar tusiniklerdi anıqlawdı hám basqada qatnasıqlarǵa baylanısı bar tusiniklerdi kórip shıǵıwdı talap etedi, bul tusiniklerge tómendegiler kiredi: «Dene tárbiya» hám «Dene tárbiya sisteması» sonday-aq bularga baylanıslı «Dene rawajlanıwı», «Dene jetilistiriliwi», «Dene madeniyatı» hám «Sportı» t.b.

«Dene tárbiya» tusinigi keńirek mánisinde ulıwma tárbiya tusiniginiń ishine kiredi. «Dene tárbiya» belgili tárbiyalıq bilim beriw wazıypasın sheshetuǵın pedagogikalıq jumıs bolıp esaplanadı. Dene tárbiyasınıń ózine tan ózgesheligi-bul adamnıń háreket kónligiwiniń qalıplestiriwge hám dene sapasınıń rawajlandırıwǵa baǵdarlangan. Ulıwma alǵanda adamnıń jumıs iskerliginiń deregi bolıp esaplanadı. Dene tárbiyasınıń ózine tiyisli arnawlı eki tárepi bar:

1. Háreket qózǵalısqına úyretiw: Dene sapasın tárbiyalaw. Qozǵalısh háreketlerine úyretiw-bul shınıǵıwlardı arnawlı úyretiw waqtında adamnıń óz háreketin sanalı basqarıw jolların iyelewi sonıń menen qatar turmısta zárúrli háreket uqıbın, kónligiwin hám olarga baylanıslı bilimdi ózlestiriwi.

2. Dene tárbiyanıń bilimlendiriw tárepi bul-adamnıń háreket sapasınıń rawajlanıwına tásir jasaw. Háreketke úyretiw hám dene sapasın tárbiyalawu bir-biri menen tıǵız baylanıslı, ayırım jaǵdayda da ekewi bir waqıtta iske asırıladı.

«Dene tárbiya» adam denesin jetilistiretuǵın pedagogikalıq sistema hám adamlardıń dene rawajlanıwın, bilimin basqaratuǵın tárbiya jumıslarınıń biri.

«Dene tárbiya» termini menen bir qatarda «Dene tayarlıǵı» termini paydalanıladı. Bular mazmunı, atqaratuǵın xızmetleri boyınsha bir-birine uqsas. Biraq «Dene tayarlıǵı» termini, dene tárbiyası arqalı adamdı miynetke hám basqada iskerlikke tárbiyalaw baǵdarın atap kórsetiw ushın paydalanıladı.

«Dene tayarlanǵanlıǵı» - bul dene tayarlıǵı jumısınıń natiyjesi, hám adamda kerekli iskerlikti paydalanatuǵın háreket uqıbınıń qalıplesiwi. Arnawlı dene tayarlıǵı-bul dene tárbiyasınıń bir túri, kópshilik jaǵdayda adamnıń bir

baǵdarǵa arnalǵan arawlı iskerligin tárbiyalaw ushın qollanıladı. (Qánigelik, sporttıń bir túri boyınsha shınıqtırıw bolıp tabıladı). Usılarga sáykeslengen túrde ulıwma dene tayarlıǵınıń nátiyjesi «Ulıwma dene tayarlıǵınıń» termini menen anıqlanadı, al arawlı dene tayarlıǵınıń nátiyjesi «Arnawlı dene tayarlanǵanlıǵı» delinedi. Bul termin toparları adamdı belgili iskerlikke tayarlawda dene tárbiyasınıń tutatuǵın ornın anıqlaydı. Atap aytqanda dene tárbiya ulıwma tárbiyanıń bir túri, ol adam háreketin basqarıwǵa, dene sapasın rawajlandırıwǵa baǵdarlangan.

Dene tárbiya-jamiyetlik qubılıs. Ol jamiyet penen birge payda boladı hám jamiyettiń rawajlanıw nızamı boyınsha rawajlanadı. Dene tárbiyası turmısta paydalanıw hám shólkemlestiriw jolları jamiyetlik qatnasıqlar menen anıqlanadı.

«Dene tárbiya sisteması» - bul dene tárbiyanıń turmısta paydalanıw hám shólkemlestiriw jolları jamiyetlik qatnasıqlar menen anıqlanadı.

«Dene tárbiya sisteması» - bul dene tárbiyanıń turmısta paydalanıwın tariyxıy qalıplesken tartibi demek onı retlestirip paydalanıw hám shólkemlestiriw túri jamiyetimizdiń ulıwma social-ekonomikalıq rawajlanıw jaǵdayına baylanıslı.

Dene tárbiyası, pedagogikalıq jumıstıń úsh baǵdarı (ulıwma dene tárbiyalıǵı, qaniygelikke baǵdarlangan dene tárbiyalıǵı hám sport tayarlıǵı), «Dene mǵdeniyatı»-(fızkultura)-bul ulıwma xalıq madeniyatınıń bir bólimi) túrinde iske asırıladı.

«Dene mádeniyatı» - bul adamlardıń denesin hár tarepleme jetilistiriw ushın paydalanatuǵın, jámiyetimizdiń materiallıq hám ruwxıy baylıǵınıń jıyınıtıǵı. Materiallıq baylıqqa dene tárbiya sabaǵı ushın paydalanatuǵın qurılıslar, úskeneler h.t.b. jatadı` ruwxıy baylıqqa - siyasiy sociallıq ilimiy hám ámeliy jetiliskelikler, bular dene tárbiyasınıń ilimiy shólkemlestiriw t.b. táreplerin támiyinleydi.

«Sport» ken mánisinde - bul adamnıń jarıs iskerligi bir túri boyınsha eń joqarǵı dárejege erisiw ushın arawlı tayarlıqtı talap etedi. Ol ózine tán adam arasındaqı qatnasıq hám jamiyetlik áhmiyetke iye. Sport adamdı miynetke hám

jamiyettiń basqada zárúrli iskerligine tayarlaw ushın dene tárbiyasınıń eń kerekli quralların hám metodların paydalanadı. Sport jamiyettiń hám adamnıń ruwxıy talabın qanaatlandıradı hám xalıqlar arasında milliy baylanıslardı keńeytedi. Joqarıda atap ótilgen túsiniklerdi bilgennen keyin dene tárbiyası haqqında, onıń wazıypası, mashqalaları hám tiykargı bólimleri tuwralı sóz etiwge boladı.

## 1.2. Sabaq dúzilisiniń ózgeshelikleri

Oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıp dene tárbiya sabaǵınıń dúzilisi úsh bólimnen quraladı hám tik boyınan durıs qalıplesiwine kóp dıqqat beriledi. Oqıwshılardıń dene tayarlıǵın ele de kem ekenin esapqa alıp beriledi. Oqıwshılardıń dene tayarlıǵın ele de kem ekenin esapqa alıp kóbinese zárúrli qozǵalı hám háreket túrleri úyretiledi. Usıǵan baylanıslı hár bir bólimniń wazıypası birinen ekinshisine ótip tıǵız baylanısp baradı, solay etip bir waqıtta dene jumısqa tayarlaw menen birge jańa materiallardı úyreniw wazıypası sheshiledi. Mısalı, esapqa turıw, ulıwma rawajlanıw shınıǵıwları t.b.

Sabaqtıń birinshi bólimi-kirisiw, tayarlıq bólimi bolıp ulıwma tayarlıq shınıǵıwları berilip, deneni sabaqqa tayarlaw menen birge den-sawlıqtı bekkemlew hám tik qáddin qalıplestiriw, jumıs iskerligin arttırıw wazıypasın sheshedi. Ulıwma alganda sabaq dawamında jumıs iskerliginiń túrleri ózgerip hár bólime ózine tán shınıǵıwlar orınlanadı.

Klass joqarılaǵan sayın jumıstıń-shınıǵıwlardıń kólemi artıp baradı hám qızlar, hám balalar ushın wazıypa ayırıp belgilenedi. Bul sabaqtı basqasha dúziwdi talap etedi hám sabaqtıń bólimleriniń wazıypası oqıwshılardıń jınısına sáykes belgilenedi. IX-XI klasslarda balalar hám qızlar ushın ayırıp ótileti, dúzilisi de basqasha quraladı.

Oqıw sabaǵı sapalı ótiliwi ushın sabaqtı shólkemlestiriwdi durıs támiyinlew, oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw, turaqlı basshılıqtı hám oqıtıwshınıń baqlap barıwı talap etiledi.

Sabaqtı shólkemlestiriwdi támiyinlew - sabaqtı shólkemlestiriw ushın islenetuǵın ilajlar, onıń barısına járdemin tiygizdi hám oqıwshılardı báhama shólkemlestiriwshilikke tárbiyaladı. Sabaqtıń mazmunlı ótiwin shólkemlestiriwdi támiyinlew ilajları oqıwshılardı tártipke shaqıradı hám iskerligin arttıradı.

Dene tárbiyası sabaǵına tayarlıq tánepis waqtınan-aq baslanadı. Sebebi oqıwshılar sabaq baslanǵansha sheshinip-kiyinip tayın bolıwı tiyis. Bul



shólkemlestiriw jumısın baslawın klasslardan baslap tártipke salǵan maqul. Oqıwshılardıń arasınan belgilenetuǵın náwbetshiniń wazıypasın anıqlap beriw kerek.

Sabaq ótiletuǵın orındı, kerekli úskeneler menen támiyinlew aldın-ala oqıtıwshı tárepinen islenedi. Bul ushın náwbetshige tapsırma berip, orınlawın talap etedi hám usınıń menen onı jeńil miynetke úyretedi. Tapsırmanıń durıs, puxta orınlanıwı ushın olarǵa shaması keletuǵın wazıypalar júklenedi. Mısalı, baslawısh klasslarda eki náwbetshi belgilenedi: birewi raport beredi hám kiyinip sheshinetuǵın jaydı tártipke keltiredi, al ekinshi sabaq ushın kerekli úskenelerdi, toplardı tayarlaydı. Tapsırma kem-kemnen qıyınlastırılıp ózinshe orınlaw talap etiledi hám jeke balalarǵa, eki-úsh balalarǵa ayırım tapsırmalar beriledi:

Sabaq ótilip atırǵan orındı tazalaw, snaryadlardı orınlastırıw hám jıynaw tapsırma boyınsha orınlanadı. !sirese shınıǵıwdı orınlaw waqtında qáwipsizlikti saqlaw baslawısh klasslardan baslap úyretiledi hám durıs orınlawı talap etiledi. Oqıwshılardıń jas ózgesheliklerine, tayarlıǵına qarap shólkemlestiriwdi támiyinlew hár túrli boladı. Frontal, hámme bir waqıtta, topar bolıp, dóńgelek bolıp dúzilip, jeke h.t.b. Baslawısh klasslarda frontal usılınıń hár qıylı túrleri paydalanıladı. Shólkemlestiriwdiń topar usılına ótkende, klasstıń joqarı dárejede tártipliligi támiyinleniwi hám oqıtıwshınıń járdemshileri aldın-ala tayarlanǵan bolıwı tiyis.

V-VI klasslarda kishkene toparlarǵa bólip shólkemlestiriw usılı paydalanıladı. Hár toparda burın úyretilgen shınıǵıwlar bir waqıtta orınlanadı. VIII-klasstan baslap hám joqarı klasslarda toparlarda orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń tezligi qaytalanıwı sayın joqarılay baslaydı. Hár topar ushın shınıǵıwlardı bulshıq et toparların rawajlandırıw ushın tańlap alıw, qaytalanıw sanın belgilew, orınlanıw waqtın retlestiriw hám topar boylap aylanıp orınlanıwın támiyinlew bulardıń hámme hárezet sapalarınıń hár tárepleme rawajlanıwına tásirin tiygizedi.

## **Sabaqtı shólkemlestiriwdiń jeke túri**

Jeke shólkemlestirgende tapsırma kem-kemnen qıyınlastırılıp baradı. Bunday jaǵdayda ózinshe erkin oynaytuǵın oyunlar, bular jeke yamasa toparǵa biriktirilip tapsırma retinde beriledi. Joqarı klass oqıwshıları ushın ózinshe jeke orınlaw ushın tapsırmalar beriledi. Beriletuǵın shınıǵıwlardıń atları aldın ala bir saatlıq is planda kórsetilgen bolıwı kerek. kóbinese bunday tapsırmalar dene tárbiyası sabaǵınan azat etilgen oqıwshılarǵa beriledi. Olar sabaq waqtında jeke tapsırmalardı orınlaydı, jarıslarda tórelilik etiw jumıslarına qatnasadı. Oqıtıwshı tárepinen beriletuǵın tapsırmalar túsinikli, jeńil orınlanatuǵın bolıwı tiyis. Sabaqtan bosatılǵan oqıwshılarǵa beriletuǵın tapsırma aldın-ala belgilenip qoyıladı hám konspektinde eskertip kórsetiledi.

### **1.3. Mektep oqıwshılarınıń iskerligin jetilistiriw**

Sabaqta oqıwshılardıń háreket aktivliligi, sabaqtıń wazıypasın sapalı túsiniwine baylanıslı. Usı jaǵdayda ol shınıǵıwda durıs jaqsı orınlawǵa umtıladı. Sonday-aq shınıǵıwdıń mazmunın tereń túsinedi, hárekettiń nátiyjeliligine erisiwge umtıladı hám ózinshe aktiv orınlawǵa tırısağı. Oqıwshılardıń bilim aktivligin payda etiw menen muǵallım shınıǵıwları salıstırıp tallawǵa, ámeliy háreketlerin iske asırıwǵa jaǵday tuwǵızadı. Oylaw aktivligi háreket iskerligine sáykes bolıw ushın sabaq dawamında hár bir oqıwshınıń tınımsız jumıs islewin támiyin etiw kerek hám dem alıwın jumıs iskerliginiń ózgerip turıwın onıń qaytalanıw dárejesin esapqa alıp turıladı. Oqıwshılardıń iskerligin hár qıylı jollar menen aktivlestiriw múmkin. Muǵallım sabaqtıń wazıypasın oylanıp anıqlaw arqalı olarda biliw qızıǵıwshılıǵın arttırıw múmkin. Wazıypalı qısqa anıq xabarlaw izleniw xarakterine iye boladı. Bunday jaǵdayda oqıwshılardı ózleri oylanıp biliw ushın izlenedi. Mısalı: muǵallım, tómeni starttı úyretiw waqtında barlıq jaǵdayın túsindiredi. Usıǵan baylanıslı soraw qoyıwı múmkin: jaqsı pát alıp juwıradı, tezlik neniń esabınan payda boladı. Bul jerde oqıwshı oylanıp wazıypanı sheshiwge umtıladı.

Kórgizbeli qurallardı paydalanıw arqalı oqıwshılarda qızıǵıwshılıqtı payda etip, aktivligin arttırıw múmkin. Shınıǵıwdıń orınlanıwın baqlaw hám ózi orınlaw arqalı, sonday-aq qátesin dúzetiwdi úyreniw jollar menen oqıwshılardıń iskerligin joqarılatadı. Mısalı: oyın sabaǵında oqıwshıǵa bir oyınshınıń izinen baqlaw tapsırması beriledi: tapsırma bir-eki jáne esapqa alıp jazıp barıw, hújimshi hám qorǵawshınıń háreketin baqlaw, olardı tallaw t.b. Oqıwshılardıń ózinshe háreket etip ayırım wazıypalardı sheshiwge úyretiw. Mısalı: shınıǵıwları ózinshe dúziwdi tapsırıw hár qıylı variantların islep shıǵıwdı tapsırıw. Oqıwshılardı jeke oarevalikke qarap úyretiw.

Shınıǵıwları úyretiwde olardıń, dene tayarlıǵı biologiyalıq múmkinshiligi, háreket sapasınıń rawajlanıwı esapqa alınadı. Usıǵan tiykarlana otırıp tapsırmanıń hár qıylı túri islenip shıǵıladı. Bul oqıwshılardıń programmalıq

materiallardı úlgeriwine múmkinshilik beredi. Usılayınsha hár bir jeke oqıwshınıń jeke ózgesheligin esapqa alıp úyretiw. Sabaq dawamında alıp barıladı. Oqıwshılardı dene tayarlıǵına qarap toparǵa bólip olardıń kúshine, uqıbına qarap tapsırma beriw hám orınlanıwın talap etiw. Bul oqıwshılardıń sabaqqa hám tapsırmanı óz waqtında aktiv orınlawǵa qızıqtıradı. Berilgen tapsırma-shınıǵıw durıs orınlangannan keyin, ekinshi kóbirek quramalı shınıǵıwdı úyreniwge ótip baradı. Tapsırmalardıń orınlanıwı muǵallım tárepinen baqlanıp, tekserilip baradı.

#### 1.4. Mektep oqıwshılarına ótiletuǵın materialdı jańasha úyretiw

Hár qanday sabaqtı shólkemlestiriwde onıń mazmunlı bolıwı onıń wazıypasına sáykes metodikanı tańlap alıp, onıń ózgesheligin esapqa alıp dúziw kerek. sabaqtıń ózgeshelik túrin ajratıw ushın onıń wazıypasınıń baǵdarı esapqa alınadı. Sabaqtı ózgesheligin esapqa alıp bes túрге bóledi: Kirisiw: jańa materialdı jetilistiriw: tekseriw hár aralas sabaq. Sabaqtıń hár bir túri ushın oqıwshılardıń jas múmkinshiligine qarap, onıń dúzilisi, shólkemlestiriw usılı, oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw hár qıylı bolıwı múmkin.

**Kirisiw sabaǵı:** oqıwshılardı oqıw jumısınıń wazıypası, baǵdarlamanıń talapları menen tanıstırıw ushın ótkeriledi. Ulıwma xarakterde teoriyalıq maǵlıwmatlar xabarlanadı. Sonıń menen birge klasstıń ózgesheligi, oqıwshılardı jańa shınıǵıwlarıdı úyreniwge tayarlıǵı anıqlanadı. Jılına bir ret klassta teoriyalıq sabaq ótiliw múmkin. Biraq kirisiw sabaǵı yarımı yamasa tolıǵı menen dene shınıǵıwların orınlaw menen ótiliwi múmkin. I-klassta kóbinese sabaqqa tayarlanadı hám sabaqta tártipti saqlawǵa úyretiwge kewil bólinedi. Sport zalı, sport maydanshaları menen tanıstırıw ushın ekskursiya shólkemlestiriw múmkin.

Oqıwshılardıń dene tayarlıǵın, aktivligin, tártipligin háreketli oýınlardıń járdemi menen anıqlaǵan maqul boladı. Usı sabaqtı test ótkeriw járdemi menen dene tayarlıǵın tekserip biliwge boladı. Bul sabaqta jańa materialǵa qızıǵıwdı payda etiw ushın wazıypa keńirek qoyıladı. Sabaqtıń wazıypasına teoriyalıq maǵlıwmatlardı xabarlaw hám shınıǵıwlarıdı kórgizbeli qurallar menen demonstraciya etiw kirgiziliw múmkin.

Ulıwma rawajlandırıw shınıǵıw toparına kirgizilgen tayarlıq hám járdemshi shınıǵıwlar jańa qozǵalıw háreketleri tuwralı túsiniw payda etiwge baǵdarlanǵan bolıwı tiyis. Bunday sabaqlar ushın sabaqtıń birinshi bóliminde jumıstıń kólemi kóp bolmawı tiyis. Oqıwshı sabaqtıń tayarlıq hám tiykarǵı bólimi bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıwı tiyis. Oqıwshılardı shólkemlestiriw izbe-izligi saqlanıw bir waqıt bolıwı tiyis. Bul shınıǵıwdı birinshi úyretiw waqtında oqıwshılardı

basqarıwǵa hám tekseriwge múmkinshilik beredi. Shınıǵıwdı orınlaw jaǵdayı retlestiriliwi ushın, zaldıń uzınına rezina tartıladı, bul waqıtta uttırmay barlıq oqıwshılardıń sekiriwin támiyinleydi. Jańa materialdı úyreniwge pútin bir sabaq ajratılmawı múmkin. Sabaqtıń hár tárepleme tásir etiw talabına muwapıq tiykarǵı bólimniń aqırında shınıǵıwdıń basqa túri kirgiziliwi múmkin. Mısalı: kúshniń yamasa shıdamlılıqtı rawajlandırıw shınıǵıw. Sabaqtıń juwmaqlaw bóliminde tiykarǵı wazıypaǵa qayta aylanıp, úyretilgen material boyınsha sorap kóriw talap etiledi, keyin úy tapsırmasın berse boladı.

**Úyretilgeni jetilistiriw sabaǵı:** Bul sabaq ótilgen shınıǵıwlardıń texnikasın tereńirek úyreniwge arnawlı háreket sapasın rawajlandırıwǵa hám bekkemlewge baǵdarlangan. Sabaqtıń wazıypası qısqasha belgilenedi, sebebi: oqıwshılardıń bul sabaqta ótiletuǵın shınıǵıw tuwralı túsiniǵi bar. Sabaqtıń kirisiw bóliminde basqa sabaqlarǵa qaraǵanda waqıt kóbirek ajratıladı, bul bólimde deneni funkcionallıq jaqtan hám intensivlik jumısqa tayarlaw wazıypası belgilenedi. Hár qıylı tezlikte juwırıp, shaqqanlıqtan talap etiletuǵın shınıǵıwlar t.b.lar keńnen paydalanıladı. Ásirese hár qıylı tosqınlıqlar, aralas shınıǵıwlar, estafeta, oynılar jarıs túrinde paydalanıladı. Bul sabaqtı sabaqtıń tıǵızlıǵı basqa sabaqlarǵa qaraǵanda joqarılaw boladı. Sabaqtıń juwmaqlaw bóliminde kóbirek waqıt jumıstıń páseyiwine deneniń burınǵı halına keliwine hám tereń dem alıwdı retlestiriwge jumsaladı.

**Tekseriw sabaǵı:** bul sabaq ayırım temalardı yamasa baǵdarlamanıń bir bóliminiń juwmaqlawǵa arnaladı: oqıwshınıń óz kúshin, dene tayarlıǵın snaryadlarda sınap kóriwge múmkinshilik beriledi. Sabaqtıń juwmaǵında hár bir oqıwshı óziniń tayarlıǵın sınap kórip qanday baha alǵanlıǵın hám shınıǵıwlardı qanday dárejede orınlaw alatuǵının ózleri túsiniwi tiyis.

**Aralas sabaq:** bul sabaqtıń eki-úsh wazıypası belgileniwi múmkin. Hár wazıypa oqıwshılardan belgili tayarlıqtı talap ótedi. Mısalı: jańa materialdı úyretiw, shınıǵıwdı baha alıw ushın orınlaw hám ótilgen shınıǵıwlardı bekkemlew t.b.

**Úyge tapsırma:** Dene tárbiyası boyınsha úyge beriletúǵın úyge tapsırmanıń, ayrıqsha ózgesheligi bar, ol oqıwshılardıń háreket aktivliligin joqarılatıwǵa, deneni hár tárepleme rawajlandırıwǵa xızmet etedi. beriletúǵın tapsırma ózinshe bilim alıwǵa, háreket sapasın rawajlandırıwǵa, baǵdarlamanıń ayırım bólimlerin bilip alıwda, dene tayarlıǵın jaqsılawǵa, den-sawlıqtı bekkemlewge baǵdarlangan.

Úy tapsırması oqıwshılarda ózinshe shınıǵıwları orınlaw uqıbınıń qalıplesiwine, shólkemlesiwshiliginiń hám turaqlılıǵınıń rawajlanıwına múmkinshilik beredi.

Úy tapsırmaları tómendegishe beriliwi múmkin:

a) Sabaq waqtında orınlangan járdemshi, tayarlıq hám tiykargı shınıǵıwları~

b) Sabaqtıń wazıypasına baylanıslı ózinshe oylap shınıǵıw dúziw~

v) Oqıtıwshı tárepinen dúzilgen kompleks shınıǵıwlar uzaq waqıt orınlaw ushın beriliwi múmkin (bir neshe hápte, sherek jıl t.b.)

Sonday-aq sporttıń túrleri boyınsha protokol dúziw, kórgizbeli qural t.b. qosımsha tapsırma beriliwi múmkin. Usı tapsırmaların islep shıǵıwdı oqıtıwshı onıń úy jaǵdayında orınlawǵa bolatuǵınlıǵın esapqa alıwı tiyis. Sonıń menen birge úy tapsırmasın tekseriw usılların islep shıǵıwı tiyis. Oqıwshılardıń úy tapsırmasın orınlawǵa, olardıń ata-analarına da qızıqtırıp, gúrrińlesip turgan durıs boladı.

## **II-BAP. Dene tárbiyasın rawajlandırıwshı qural hám ilajlarǵa minezleme**

Dene tárbiya quralların tolıq biliw hám túsiniw, bul muǵallıǵe barlıq ilajlardı tolıǵı menen paydalanıwǵa, tásirli dene shınıǵıwlardı tańlap alıwǵa, jańadan shınıǵıwlar kompleksin dúziwge hám usılardıń tiykarında pedagogikalıq wazıypalardı sheshiwge járdemin tiygizedi. Dene tárbiya ushın dene shınıǵıwları kompleksli paydalanıw tiyis. Dene tárbiyanıń qurallarına shınıǵıwlardan basqa tábiyattıń kúshin hám gıgienalıq ilajlardı retlestirip paydalanıw jatadı. Dene tárbiyanıń eń arnawlı quralı (ilajı) bolıp dene shınıǵıwları esaplanadı.

Barlıq paydalanılatuǵın ilajlar denegge ulıwma tásin tiygizedi. Bir qatar dene tárbiya quralların hár qıylı kólemde, intensivlikte paydalanıp hár qıylı nátiyjege erisiw múmkin. Sonıń ushın da hár qıylı ilajlardı kompleksli paydalanıw muǵallıǵe qıyınshılıq tuwdırǵan menen, aldına qoyǵan pedagogikalıq wazıypanı sheshiwde sheksiz múmkinshiliklerdi payda etedi. Sonlıqtan oqıwshılardıǵa tásir jasaytuǵın dene shınıǵıwlardıń kompleks sistemasın islep shıǵarıw kerek.

«Dene shınıǵıw» túsiniǵi adamlardıń háreket qozǵalıǵı iskerligine baylanıslı anıqlanadı. Adam iskerligi úsh túрге ajratıladı: miynet, oqıw, oyın. Dene tárbiya aktiv dem alıw sıpatında oyın Adam iskerligine kiredi. (mıs: :yde balalardıń hár qıylı túrdegi dene tárbiyası). Ulıwma dene tárbiya balalardıń jas ózgesheligine baylanıslı túrlishe alıp barıladı. (Mıs: Bala baqshalarda kóbinese oyın, al mekteplerde oqıw túrinde alıp barıladı).

Adamnıń háreket qozǵalısları dene tárbiyası bolıwı ushın ol belgili bir wazıypanı sheshiwge baǵdarlanǵan bolıwı tiyis. Oqıwshılardıń dene tárbiya boyınsha iskerligi mámleketlik baǵdarlamadaǵı shınıǵıwlardı orınlawda aktiv paydalanıladı. Demek oqıwshılardıń is háreketi belgili pedagogikalıq wazıypanı sheshiwge baǵdarlanǵan. mıs: y-klass oqıwshısı qısqa aralıqqa juwırıw, uzınlıqqa sekiriw t.b. úyreniw arqalı ózin baǵdardaǵı mólsherdi orınlawǵa tayarlaydı. Olar hár qıylı háreketlerdi orınlaw arqalı óziniń denesin



rawajlandıradı. Usı Adam denesin hár tárepleme jetilistiriw ushın paydalanılatuǵın qozǵalı hárezetleri dene shınıǵıwları dep ataladı.

Dene shınıǵıwları - dene tárbiyanıń wazıypasın sheshiw ushın, onıń nızamlıqlarına baylanıslı shólkemlestirilgen hárezet qozǵalısları.

Demek barlıq hárezet qozǵalısları dene shınıǵıwı bola almaydı. Al dene tárbiya wazıypasın sheshiwge baǵdarlanǵan, pedagogikanıń nızamlıqlarına baǵınatuǵın ǵana hárezet qozǵalısları dene shınıǵıwları bola aladı. Dene shınıǵıwları - adam denesine hár tárepleme tásir jasaytuǵın sanalı iskerlik. «Shınıǵıw» sózi hárezetlerdiń adam denesine tásir jasap jetilistiriliw ushın qaytalanıwın túsindiridi. Sonıń ushın da dene shınıǵıwı - dene tárbiyanıń arnawlı quralı (ilajı) bolıp esaplanadı. Dene tárbiyasınıń nátiyjeli bolıwı ushın barlıq ilajlar kompleksli paydalanıwı tiyis, sonıń ishinde eń unamlı tásir jasaytuǵın ilajlardıń baslısı dene shınıǵıwları bolıp esaplanadı.

## 2.1. Dene shınıǵıwlarınń tásirin anıqlaytuǵın jaǵdaylar

Hámmemizge belgili, bir shınıǵıw paydalanıwımızǵa baylanıslı hár qıylı unamlı nátiyje beriwı múmkin. Al ayırım jaǵdaylarda hár qıylı shınıǵıwlar bir qıylı tásir jasawı múmkin. Demek shınıǵıwlar birgelikli nátiyje beretuǵın qásiyetke iye emes. Sonlıqtan dene shınıǵıwlarınń tásir etiw jaǵdayların tolıq biliw, pedagogikalıq jumıstı nátiyjeli basqarıwǵa múmkinshilik beredi. Dene shınıǵıwlarınń hár tárepleme tásir etiwı tómenдеgi jaǵdaylarǵa baylanıslı.

1. Oqıtıwshı hám oqıwshınıń aktiv qatnasta dene shınıǵıwlarınń paydalılıǵın arttırıwǵa tásirin tiygizedi. Bul úyretiw jumısı eki táreptiń qatnasına baylanıslı: oqıtıwshı úyretiwdi, oqıwshı úyreniwdi. Sonlıqtan da úyretetetuǵın hám úyrenetuǵın tárepler aktiv, sapalı qatnasıwı tiyis. Sebebi: hár qanday sport shınıǵıwın úyreniw oqıwshınıń qızıǵıwshılıǵına hám oqıtıwshınıń qızıǵıwshılıǵına hám oqıtıwshınıń sawatlılıǵına, tınbay úyretiwine baylanıslı.

2. Dene shınıǵıwlarınń nızamlıqların ilimiy jaqtan biliwine baylanıslı. Neanshelli dene shınıǵıwlardıń dúzilisi pedagogikalıq wazıypanı sonshelli paydalı sheshiw múmkin.

3. Dene shınıǵıwların paydalanıw ushın metodikalıq jaǵdayın durıs paydalanıwı. dene shınıǵıwlarınń paydalı tásir etiwı ushın onıń mólsherin retlestiriw metodların úlken áhmiyetke iye.

a) Shınıǵıwdıń orınlanıwınıń dawam etiw waqtı;

b) Onıń intensivligi (tezligi, qaytalanıwı t.b.);

v) Shınıǵıwdı qaytalaw sanı yamasa dem alıwdıń qaytalanıwı;

g) Shınıǵıwlardıń qaytalanıw waqtındaǵı, aralıǵında dem alıw waqtınıń muǵdarı (dawam etiwı).

4. Shınıǵıwlardı orınlawdıń gigienalıq-sanitariyalıq jaǵdayı. Shınıǵıwlardıń unamlı tásir etiwı jumıstıń retine, dem alıwǵa, awqatlanıw tártibine hám sabaq ótiw orınlarınıń gigienalıq jaǵdayına baylanıslı.

5. Metrologiyalıq jaǵday. Shınıǵıw jumısların ótiwde waqıttıń hawa ıssılıǵı (suwıqlıǵı) retlestiriliwi belgili orın tutadı. Usılardıń adam denesine tásir etiw nızamların bilip alıp barılsa shınıǵıw unamlı tásir jasaydı.

6. Shınıǵıwlardı ótetuǵın orınlardıń materiallıq támiyinleniw jaǵdayı. Mıs: Sport sarayı, kerekli úskeneler (snaryadlar) kiyim menen támiyinleniwi t.b.

## 2.2. Shınıǵıwlardıń texnikası

Dene shınıǵıwlarınıń texnikası degen túsinikti pedagogikalıq hám biomexanikalıq kóz-qaraslardan túsindiriw múmkin. Biraq ekewi de sol qubılıstıń birdey tárepin túsindiredi. Pedagogikalıq kóz-qarastan shınıǵıwlardıń texnikası degenimiz shınıǵıwdı, háreketti paydalı etip orınlaw usılı. Bul shınıǵıwınıń denesine hár tárepleme tásir jasawı (mıs: bir topar bulshıq etlerdi rawajlandırıwda shınıǵıwdıń nátiyjesiniń texnikası menen orınlanıwına zárúrli ekenin anıqlaw ushın oqıwshınıń dene tayarlıǵınıń dárejesin biliw kerek). Bir qıylı háreketlerdi hár qıylı usıl menen orınlaw múmkin, solardıń ishinde eń nátiyjelisi sol shınıǵıwdıń texnikası dep ataladı. Shınıǵıwlardı orınlawdıń usıllarınıń ishinen paydalısı tańlap alınıwı múmkin.

a) Oqıwshınıń jeke ózgesheligine qarap (mıs: Bir oqıwshıǵa uzınlıqqa sekiriwdiń «Qayshı» usılı sáykes keliwi múmkin).

b) Dene tayarlıǵınıń dárejesine qarap.

v) Sheshiletuǵın wazıypaǵa sáykes t.b.

Shınıǵıw texnikası báhama rawajlanıp baradı. !dette jańadan texnika jetilistiriledi, góneniń ornına jańası payda boladı. Bul hár qıylı sebeplerge baylanıslı. Sport tayarlıǵına qoyılatuǵın talaplardıń ósiwi~ shınıǵıwdı orınlawdıń eń paydalı usılların izlestiriw~ ilim izertlew jumıslarınıń jetiskenliklerin paydalanıw~ úyretiw metodikasınıń jetilistiriliwi~ jańa sport úskeneleriniń payda bolıwı t.b.

Dene shınıǵıwı texnikası - izleniwdiń hám ilimiy tallawdıń nátiyjesi, sol waqıttaǵı jetekshi sportshılardıń orınlaw usılı t.b. Hár waqıtlarda hámme orınlawshıǵa teńdey paydalı texnika tańlap alınadı, sonlıqtan standart texnika delinedi. Biraq sportshınıń jeke ózgesheligi esapqa alınadı. Jeke texnika eki baǵdarda iske asırılıwı múmkin:

1. Standart texnika, dene tayarlıǵına sáykes ózgeris kirgiziliwi múmkin.

2. Jeke adam óziniń dene tayarlıǵına sáykes, ózinshe bir usıl menen orınlanıwı múmkin (mıs: sporttıń stili).

Jeke texnikağa balalardı úyretiwde ayrıqsha kewil bóliwi tiyis. Atap aytilatuğın nárse, bul texnikanıń jekeleniwi eki jağdayğa baylanıslı:

1. Standart texnikanıń elementleri oqıwshınıń ózgesheligine beyimlesiwi tiyis;

2. Oqıwshı texnikanıń talabına baylanıslı óziniń funkcionallıq múmkinshiligin ózgertiw tiyis.

Texnikalıq bólimler: Shınıǵıwdıń dúzilisin quraytuğın háreket qozǵalısları hár qıylı, sonıń ushın da texnika bólimi ekige ajratıladı: texnika tiykarı hám bólekleri.

Dene shınıǵıwı texnikasınıń tiykarǵı basqa háreket qozǵalıslardan ózgesheligin anıqlaytuğın qozǵalıslar quraydı. Usı qozǵalıslardıń birewi orınlanbasa shınıǵıwdıń qáte orınlanıwına alıp keledi. mıs: Uzunlıqqa sekiriw waqtında «joqarıda baratırǵanda», ayaqlardıń hám gewdeniń qozǵalıslarınıń jağdayı uzunlıqqa sekiriwdiń texnikasın anıqlaydı.

Texnikanıń tiykarına shınıǵıwdıń nátiyjeligine baylanıslı jetekshi háreketler kiredi. mıs: tayanıp sekiriw waqtında qol menen iyterip pát alıw ottalkivanie).

Texnika bólekleri. Buǵan orınlanatuğın shınıǵıwǵa júdá zárúrli emes háreketler kiredi (Mısalı: Uzunlıqqa sekiriw ushın pát alıp juwırıw hár qıylı usıl menen orınlanıwı múmkin). Usınday ózinshe paydalanıw jeke texnikanıń tiykarın quraydı.

### **Dene shınıǵıwların pedagogikalıq jaqtan klassifikaciyalaw**

Dene shınıǵıwların klassifikaciyalaw - bul ayırım belgilerine qarap bir-birine baylanıslı toparlarǵa ajratıladı. Bunday etip toparlarǵa bóliw muǵallimge bir wazıypanı sheshiw ushın sáykes keletuğın dene shınıǵıwların tańlap alıwǵa járdemin tiygizedi. Dene shınıǵıwların klassifikaciyalaǵanda pedagogikalıq wazıypanı sheshiwge qatnasatuğın belgileri esapqa alınadı. Házirgi waqıtta shınıǵıwlardıń bir qansha klassifikaciyası bar.

1. Dene tárbiya sistemasınıń tariyxıy qálplesiwine baylanıslı belgilerine qarap klassifikaciyalaw (gimnastika, oyın, turizm, sport). Usı klassifikaciyaǵa baylanıslı ámeliy paydalanılatuǵın dene shınıǵıwları tórt toparǵa bólinedi.

Gimnastikalıq shınıǵıwlar-buǵan hárekettiń sulıwlıǵın hám koordinaciyasın talap etetuǵın shınıǵıwlar, deneniń dúzilisine, funkciyasına saylap tásir jasaytuǵın shınıǵıwlar hám jasalma dúziletuǵın háreketler kiredi. Onıń shınıǵıwları tábiyiy háreket qozǵalıslarınan turadı (juwırıw, ılaqtırıw, sekiriw t.b.) Bular jaǵdayǵa baylanıslı hár qıylı orınlanadı hám denegge paydalıǵına qarap bahalanadı (Mısalı: Tezlik, sekiriwshilik, dál ılaqtırıw t.b.). Turistik dene shınıǵıwları-buǵan júriw, juwırıw, sekiriw, velosiped aydaw, eskek esiw kiredi.

Sport shınıǵıwları - buǵan sporttıń bir túri boyınsha joqarı nátiyjege erisiw ushın paydalanılatuǵın shınıǵıwlar kiredi. (Mıs: Gimnastikalıq oyın, jeńil atletikalıq sport shınıǵıwları).

2. Dene shınıǵıwları bulshıq et iskerliginiń ózgesheligine yamasa háreket sapasına talap etetuǵın, deneniń háreket sapasına tásir jasaytuǵın belgilerine qarap klassifikaciyalanıwı, tezlik-kúshti talap etetuǵın dene shınıǵıwları, yaǵnıy shuǵıllanıwshıdan qısqa waqtı ishinde eń joqarı kúsh jumsawdı talap etedi. (mısalı, qısqa aralıqqa juwırıw, ılaqtırıw t.b.); shıdamlılıqtı talap etetuǵın dene shınıǵıwları, yaǵnıy uzaq waqt jumıs islewdi talap etedi. (Mısalı, Orta hám uzaq aralıqqa juwırıw t.b.) hárekettiń koordinaciyasın talap etetuǵın dene shınıǵıwları (Mısalı, Gimnastika shınıǵıwları, suwǵa sekiriw t.b.) hár qıylı háreket sapasın talap etetuǵın dene shınıǵıwları. Demek, ózgermeli jaǵdayǵa baylanıslı háreket sapasın ózgerтип qozǵalıw jasaw (Mısalı, Sport oynıları, gúres, boks t.b.). Usınday etip klassifikaciyalaw háreket sapasın rawajlandırıw ushın kerekli shınıǵıwlardı tańlap alıwǵa járdemin tiygizedi.

3. Bilim beriw wazıypasın sheshiw ushın áhmiyeti bar belgilerine qarap dene shınıǵıwların klassifikaciyalaw: tiykarǵı yamasa jarıs shınıǵıwları. Demek arnawlı úyreniwdi talap etetuǵın hám jarıs ótkeriwge bolatuǵın shınıǵıwlar, bular arqalı oqıw baǵdarlamasına sáykes bilim beriledi (Mısalı, Sport oynıları, gimnastikalıq shınıǵıwlar t.b.) járdemshi dene shınıǵıwları - tiykarǵı dene

shınıǵıwların úyreniwde kómek beretuǵın qosımsha paydalanatuǵın shınıǵıwlar. (Mısalı, Suwda júziw ushın talap etetuǵın tiykarǵı háreketlerdiń ayırmaların turǵan jerde uqsatıp orınlap úyreniw); tayarlıq dene shınıǵıwları-tiykarǵı dene shınıǵıwların úyreniw ushın paydalanılatuǵın qosımsha shınıǵıwlar (Mısalı, qanatqa órmelew ushın aldın-ala tartılıp úyreniw t.b.0. bunday etip klassifikaciyalaw jetekshi wazıypanı sheshiw ushın, shınıǵıwlardı tańlap alıp úyretiw waqtında qosımsha paydalanıwǵa múmkinshilik beredi.

4. Ayırım topar bulshıq etlerdi rawajlandırıwǵa beyimlesken belgilerine qarap dene shınıǵıwların klassifikaciyalaw: qol hám iyin bulshıq etlerin, gewde hám moyın, ayaq hám kóz. bul klassifikaciya shınıǵıwlardı zat penen hám zatsız orınlaw jaǵdayı qaraladı. Hár múyesh bulshıq etlerin rawajlandıratuǵın qásiyetlerine qarap shınıǵıwlar tańlap alınadı. Bul klassifikaciyalardan basqa jeke klassifikaciyalaw bar: Biomexanikada (Mısalı, Statikalıq, dinamikalıq, cikllik t.b.), Fiziologiyada (Mısalı, maksiaml, submaksimal, úlken hám barabar quwatlılıqtaǵı shınıǵıwlar).

### **Sabaqtıń wazıypasın anıqlaw usılları**

Dene tárbiya sabaǵı metodikalıq jaqtan sapalı ótiw ushın qoyılatuǵın talaplardıń biri bul - onıń wazıypasın onıń, qısqasha etip qalıplestiriw bolıp esaplanadı. Bul ushın shereklik hám bir jıllıq wazıypanı jaqsı biliw kerek boladı. Sabaq wazıypasınıń izbe-izligi saqlanıp, júdá anıq hám sabaq waqtında qolaysız iske asırılıwı tiyis.

Sabaq waqtında bilim beriw, tárbiyalıq hám den sawlıqtı bekkemlew wazıypaları sheshiledi. Hár bir sabaqqa qoyılatuǵın wazıypanıń sanı baǵdarlama boyınsha berilgen, ol oqıwshılardıń berilgen shınıǵıwlardı úlgeriw múmkinshiligine hám oqıw tárbiya jumısshınıń maqsetine baylanıslı boladı. Hár bir sabaqta e wazıypaǵa shekem sheshiliwi múmkin, álbette birinshi ret sabaqtıń sapalı ótiliwine dıqqat kóbirek bolıwı tiyis.

Sabaqtıń wazıypasın anıqlaǵanda úyretiwdiń izbe-izligi, háreket sapasın tárbiyalaw, uqıp hám kónligiwdi qalıplestiriw, kollektivlikke tárbiyalaw den

sawlıqtı bekkemlew, tártipti qálipsesteriw t.b. lar esapqa alınadı. Mıs: Jańa shınıǵıwdı túsindirip bólip úyretiw, ótilgendi qaytalaw, úyretilgendi jetilistiriw, belgili tárbiyalaw, tekserip kóriw t.b.

Joqarı klasslarda wazıypa úyrenilgen shınıǵıwlardıń texnikasın jetilistiriwge baǵdarlanadı. Jańa materiallardı úyretiw ushın wazıypa bir tema boyınsha belgileniwi múmkin. Mısalı: Nıisqa aralıqqa juwırıw boyınsha.

1. Tómeni starttan juwırıw ushın beriletuǵın komandalardı úyretiw «Startqa tur», «dıqqat», «juwır».

2. Startqa turǵanda ayaqlardı hám qollardı qoyıwdıń tártibin úyretiw.

3. Belgili aralıqqa anıqlap berilgen tezlikte saqlap juwırıwǵa úyreniw.

### **Wazıypalardı eki baǵdarda qálipsesteriliwi múmkin:**

1. Ulıwma wazıypanı anıqlaw.

a) Úyrenilgen shınıǵıw boyınsha kónligiwdi bekkemlew~

b) Shaqqanlıqtıń hám tartınbay orınlawdı tárbiyalaw~

v) Shınıǵıwlar kompleksin ózinshe dúziwge úyretiw.

g) Arnawlı jeńil atletika shınıǵıwları járdeminde tezlikte tárbiyalaw.

II. Arnawlı wazıypa:

a) Tez durıs sapqa turıwına hám raport beriwine erisiw.

b) Náwbetshiniń óz wazıypasın orınlawına erisiw.

v) Hár bir oqıwshınıń azanǵı gimnastikanı orınlawına erisiw.

Bir saatlıq is jobada shólkemlestiriw metodikalıq kórsetpe, sabaq wazıypasın durıs sheshiw hám dene tárbiya quralların waqtında paydalanıw ushın beriledi, olardı shártli túrde r toparǵa ajıratıwǵa boladı:

I. Sabaqtı shólkemlestiriw - bunda sabaq dawamında oqıwshılardı shólkemlestiriw usılları iske asırıladı: mısali: Oqıwshılardıń jaylasıwı boyınsha kórsetpe t.b.

II. Sabaqtıń metodikası-bunda shınıǵıwlardı qanday metod penen úyretiwdi hám pedagog qanday ilajlardı paydalanatuǵını kórsetiledi.



III. Sabaqtıń jaǵdayı-bunda sabaqqa tayarlıq, qáwipsizlikti saqlaw ushın jaǵday dúziw ilajları kórsetiledi.

IV. Sabaqtı júrgiziletuǵın saat-bunda oqıtıwshı shınıǵıwları úyreniw dárejesin tekseredi. Mısalı: shınıǵıwdı texnikası menen hám nátiyjege orınlaǵanlardı bahalap barıw.

Oqıw jumısın óz waqtında baqlap tekserip barıw hám tallaw júrgiziw, sabaqtıń sapalı ótkeriliwine járdemin tiygizedi. Sabaqtıń tıǵızlıǵın joqarılatıwǵa paydalanatuǵın kóplegen metodikalıq ilajlar bar, olardı iske asırıw muǵallimniń sheberligine hám sabaqqa kerelik úskenelerdiń tayarlıǵına baylanıslı. Sonıń ushın sabaq waqtında oqıwshılardı dizim boyınsha barlamaǵan maqul, tek náwbetshiniń raportı boyınsha joqlardı belgilengen durıs boladı.

Sabaqtıń tıǵızlıǵın arttırıw ushın paydalanılatuǵın metodikalıq ilajlardıń biri belgili bir wazıypanı sheshiw ushın kerelik sport oınların hám estafetanı oylanıp paydalanıw esaplanadı. Solay etip wazıypaǵa sáykes keletuǵın oınlardı paydalanıw arqalı kerelik sapalardı, kónligiwlerdi rawajlandırıwǵa boladı.

Ulıwma alǵanda joqarıda kórsetilgen metodikalıq kórsetpeler ilajlar dene tárbiya sabaǵın házirgi talapqa muwapıq sapalı ótiwge járdemin tiygizedi.

### **2.3. Dene tárbiya sabaǵında shınıǵıwlarǵı úyretiwdiń etapları**

Hár qanday shınıǵıwlarǵa úyretiw belgili aralıqtaǵı waqıttı talap etedi. Úyretiwdiń hár bir basqıshınıń jeke wazıypası hám jetekshi belgileri boladı. Muǵallım usı wazıypalardı esapqa alıw nátiyjesinde úyretiwdiń metodikaların tayarlıq hám járdemshi shınıǵıwlarǵı tańlap aladı. Sonıń menen birge úyretiw principlerin tolıq iske asırıwı múmkin.

Úyretiwdiń dúzilisi jeke wazıypalardıń: ilajlar, metodlar hám principlerdiń turaqlı baylanısları menen payda boladı. Bunıń barlıq elementleri belgili bir háreket qozǵalıslarına úyretiwdiń tiykarǵı wazıypası menen baylanıslı boladı. Eger tiykarǵı wazıypa háreket kónligiwin qalıplestiriw bolsa, úyretiw shártli túrde úsh etapqa bólinedi:

1. Háreket qozǵalısları menen (shınıǵıw) tanıstırıw;
2. Orınlatıp úyretiw;
3. Jetilistiriw (qaytalaw).

Hár basqıshtıń dawam etiwı kóplegen faktorlarǵa baylanıslı: oqıwshınıń tayarlıǵına, háreketiń quramalılıǵına hám t.b. úyretiwdiń barlıq basqıshlarında muǵallım hám oqıwshı úyreniletuǵın shınıǵıwdı waqtında tallap, bahalap hám qátelerin dúzetip barıwı tiyis.

#### **Shınıǵıw menen tanıstırıw.**

Tiykarǵı wazıypa: oqıwshılarda úyreniletuǵın shınıǵıw turwralı túsinik payda etiw hám olardıń úyreniwge sapalı hám aktivliligin payda etiw. :yretiw, oqıwshılarda oqıw wazıypası turwralı túsinik hám onı sheshiw usılın hám tártibi boyınsha túsinik kompleksinen keyin baslanıwı kerek. Shınıǵıw haqqında túsinikti qalıplestiriw - dene tárbiyada úyretiwdiń ózinshe ózgesheligi bolıp esaplanadı. Túsinikti qalıplestiriw jumısı bir-birine baylanıslı úsh elementten turadı:

- a) úyretiwdiń wazıypası turwralı oylanıwı;
- b) onı sheshiw ushın proektin dúziw;

v) shınıǵıwda tolıq yamasa bir bólimin orınlap kóriw.

Birinshi jaǵdayda oqıwshınıń úyreniletuǵın háreketin wazıypasın tolıq túsiniw (mısalı: biyiklikke sekiriw ushın, juwırıp pát alıwdı úyreniw). Oqıwshı onıń texnikasınıń tiykarın hám jetekshi háreketlerin túsiniw tiyis.

Úyretiw wazıypasın sheshiw proekti muǵallimniń usınısı tiykarında dúziledi. Mısalı: qollarda hám basta tik turıw shınıǵıwın úyretken waqıtta, eger ol teń salmaqlıqtı joyıtqan waqıtta is islew kerek ekenligin biliw t.b. Bunday jaǵdayda oqıwshıdan tez sheshiwshi háreket islewdi talap etiledi. Sonıń ushın jaraqatlanbawdıń hár túrli roekti aldına dúzilip úyretiledi. Eger shınıǵıw quramalı bolsa onda bólimlerge bólip úyretiledi. Bul ushın járdemshi shınıǵıwlar tańlap alınadı. Shınıǵıw menen tanıstırıw basqıshında sóz hám kórgizbeli qural metodları kóbirek qollanıladı. Sonıń menen qatar tutasına orınladıw hám bólip úyretiw usılları paydalanıw múmkin.

### **Orınlalıp úyretiw**

Bul basqıshda háreket uqıbı támiyinlenedi hám háreket kónligiwge ótiwge shekem qaytalanadı. Bul jumıstıń tiykarın ayırım háreketlerdi hám shınıǵıwlardı tutasına bir neshe ret qaytalaw quraydı, usınıń nátiyjesinde jańa háreket qozǵalısları qalıplese. Qaytalaw jumısın shártli túrde eki basqıshqa ótkeriletuǵın boladı:

- a) Háreket uqıbın payda etiw;
- b) Háreket uqıbın jetilistiriw.

Dáslepki waqıtta háreket uqıbınıń variantlarıqalıplese baslaydı. Sonıń ushın muǵallim háreket texnikasınıń tiykarın úyretiw kerek hám zıyat háreketlerdi bodırmaw usılları túsindirilip baradı. Oqıwshı qanshelli kóp tájiriybeni iyelese, oǵan jańa shınıǵıwlardı úyreniw jeńil boladı.

Háreket uqıbınıń jetilisiwi, háreket uqıbınıń tiykarǵı variantlarınıń qalıplesip pitiwi menen háreketlenedi hám kónligiwdiń ayırım elementleri payda bola baslaydı. ayırım quramalı shınıǵıwlardı úyreniw dawamında háreket dúzilisiniń buzılıwına jol qoyıladı. Sonlıqtan bunday jaǵdayda úyretiwdiń

tiykarǵı wazıypası jetekshi háreket texnikasınıń tiykarın úyreniw kiredi. Bul quramalı shınıǵıwlardı tolıq úyrenip alıwǵa járdemin tiygizedi. Shınıǵıwlardı orınlatıp úyretiw basqıshında úyretiwdiń kóplegen metodları keńnen paydalanıladı: sóz metodu, kórgizbeli qural metodu t.b. kóbinese ámeliy metodlar qollanıladı.

Úyretiw, durıs úyreniletuǵın shınıǵıwlar sáykes metodlar menen shólkemlestirilse; úyretiwdiń nátiyjeligin tómenletetuǵın qáteler kem bolıwı múmkin. Qáte kóbinese dene shınıǵıwların úyreniwdiń dáslepki waqıtlarında hám waqıtın dáslepki qalıplesiw dáwirinde ushırasıwı múmkin. Qátege, nadurıs orınlangan háreketler hám kónligiwdiń nátiyjeli qalıplesiwine keri tásir jasaytuǵın zıyat qozǵalıslar kiredi. Dene shınıǵıwların úyreniw waqtında ushırasatuǵın qáteler tómendegishe háreketleniwı múmkin:

1. Konkret dene shınıǵıwın orınlangan waqıttaǵı qáte (brusyada shınıǵıw orınlaganda, qollardıń orınsız iyelewi), ulıwma qáte (brusyada orınlanatuǵın barlıq shınıǵıw waqtında deneniń nadurıs jaylasıwı-asanka).

2. Jeke hám kompleks qáteler. Jeke qáte siyrek ushırasadı, kóbinese kónligiwdiń payda bolıwınıń dáslepki waqıtlarında. Kompleks qáte - bul bir natuwrı orınlangan háreket ekinshi bir qátelerdi payda etedi.

3. Avtomatlasqan qáte (nadurıs hárekettiń kóp mártebe qaytalanıwı). Bunday qáteler turaqlı boladı, sonlıqtan onı dúzetiw kóp waqıttı talap etedi.

4. Iri hám kishi qáteler. Iri qátelerge háreket texnikasınıń durıs orınlanıwına kesent keltiretuǵın háreket qozǵalısları kiredi. Bular óz waqtında dúzetilip barmasa úyretiw nátiyjeli bolmaydı. Kishi qáteler shınıǵıwlardıń ayırım element (bólimine) xarakterli náirse. Bular háreket qozǵalısların jetilistiriw waqtında jeńil dúzetilip barıladı. Úyretiw waqtında ushırasatuǵın qáteler tómendegi sebeplerge baylanıslı boladı:

1. Oqıwshınıń úyretiwdiń wazıypasın túsinbewi~
2. Dene tayarlıǵınıń tómen bolıwı~
3. Oqıwshınıń ózine isenimi bolmawı~
4. Úyreniwdiń wazıypasına inventaciya, jaǵdaydıń sáykes bolmawı t.b.

Dene tárbiya sabağı waqtında, oqıwshılardıń qáteler hár qıylı usılları menen dúzetiliwi múmkin: oqıwshı qátesinózi túsiniw muğallimniń járdemi menen dúzetedi. Qáteler hámmesi bir waqıtta dúzetilmey, izbe-izligi saqlanıw iri qáteden baslap dúzetilip barılıwı tiyis. Sebebi: shınıǵıw texnikasınıń durıs orınlanıwına kesent keltiretuǵın iri qáteler dúzetilse, kishi qátelerdi jeńil dúzetiwge múmkinshilik payda etedi. Ulıwma qátelerdi dúzetiwdiń tiykarǵı usıllarınıń áhmiyetlisi - bul oqıw materialların qaytalaw, járdemshi shınıǵıwlardı paydalanıw, shınıǵıwlardıń orınlaw jaǵdayın ózgertiw t.b.

### **Shınıǵıwlardı jetilistiriw (qaytalaw)**

Dene shınıǵıwlardı jetilistiriwdiń tiykarǵı wazıypası - háreket kónligiwiń qalıplesiwin támiyinlew hám waqıttıń eń joqarı rawajlanıw dárejesine jetkeriw. Pedagogikalıq jumıstıń bul basqıstı eki baǵdarda jumıs alıp barıwǵa belgilengen:

1. Háreket kónligiwin payda etiw;
2. Háreket uqıbın eń joqarı rawajlangan dárejesine jetkeriw.

Háreket kónligiwleriniń payda bolıwı háreket uqıptı kónligiwge jetkeriw ushın tásirin tiygizetuǵın bilim dárejesin hám háreket tájiriybesi menen xarakterlenedi. Háreket uqıptıń eń joqarı rawajlangan dárejesi-kónligiwdi hár qıylı háreket iskerlikti paydalanıw uqıbı hám onı jaǵdayǵa baylanıslı ózgertip qollanıw múmkinshiligi menen háreketlerdi. Úyretilgen shınıǵıwlarda kompleks metodlar paydalanıladı. Sonıń ishinde shınıǵıwdı orınlatıp úyretiw metodi, qaytalaw hám onıń metodları kóbirek qollanıladı. Shınıǵıwdıń nátiyjeligi onı qaytalanıw sanına baylanıslı. Naıyıtalap orınlawdıń kólemin úyretiwdiń wazıypasına, oqıwshılardıń dene tayarlıǵına, úyretiw metodlarına sáykes bolıwı tiyis. Shınıǵıwdı qaytalaw eki usılda júrgiziliwi múmkin:

1. Qaytalaw aralıqlarınıń sozılıwı;
2. Sol qaytalaw kólemin qısqa aralıq ishinde qaytalaw.

Bul eki usılda belgili dem alıw intervalın talap etedi. Demek oqıwshı jumıstıń kólemine hám intensivligine sáykes dem alıp qaytalasa, shınıǵıw

nátiyjeligi orınlanadı. Dem alıw waqtı hám intervalınıń qısqa, tez qaytalanıwı waqtında deneniń jumıs iskerligi joqarı boladı.

Háreket kónligiwiniń durıs qalıplesiwin oǵan sáykes háreket sapalarınıń rawajlanıw muǵdarına baylanıslı boladı. !lbette bul shınıǵıwdıń jetilistiriwge uzaq waqıt talap etedi. Shınıǵıwlardıń qaytalanıp turıwı, kónligiwdiń turaqlılıǵın saqlaydı hám dene tayarlıǵınıń ósiwine baylanıslı ózgerisler kirgiziwge múmkinshilikler beredi. Sonıń menen bir háreket sapalarınıń muǵdarın bir qalıpte saqlanıwına járdemin tiygizedi.

### **III-BAP. Shınıǵıwları úyretiw hám paydalanıw waqtında qollanılatuǵın metodlar**

#### **3.1. Uyretiw metodlarına qoyılatuǵın talaplar**

Oqıwshılardıń dene tárbiyasın iske asırıw jumısı muǵallimnen háreket qozǵalıslar haqqında arnawlı bilimdi hám úyretiwdiń belgili metodların usılların biliwdi talap etedi. Úyretiwdiń kóp usılları bar. Tájiriybeli muǵallimler bar metodlardıń qásiyetlerin biliw arqalı shınıǵıwlardıń wazıypasın sheshiwge say metodtı tańlap aladı.

Metod bul - hár qıylı baǵdarda, jaǵdayda hám jas ózgesheliklerine qarap oqıwshılardıń dene tárbiya wazıypaların iske asırıw ushın qollanılatuǵın hám tásir jasaytuǵın arnawlı usıl. Mısalı: oqıwshılardıǵa shınıǵıwdı túsindirgende hám onı jetilistiriwde hár túrli metodlar paydalanıladı.

Belgili bir wazıpanı sheshiwde jeke yamasa bir neshe metodlar qosılıp (túsindiriw, kórsetiw, ámeliy) paydalanılıwı múmkin. Hár metodtıń ózine tán paydalanıw usılı boladı. Bulardıń birazı muǵallım tárepinen ózgertilip qollanıwı múmkin.

Álbette bul muǵallımniń bilimine, uqıbına hám dóretiwshilik penen paydalanıwına baylanıslı.

Metodika - bul metod sistemalarınıń, metodikalıq usıllardıń jıynaǵın hám ayırım jaǵdaylarda háreket qozǵalısların úyretiw ushın shólkemlestirilgen sabaqta paydalanılatuǵın usıllar. Mısalı, qısqa aralıqqa juwırıw texnikasını úyretiw metodı. Bunı iske asırıw ushın muǵallım komplekske metodlardı, ilajlardı paydalanadı.

Dene tárbiya sabaǵı, shınıqtırıw sabaqları waqtında qollanılatuǵın metodlar bir qatar talaplarǵa juwap beriwi tiyis:

1. Metod bolıw ushın onıń nátiyjeligi ámeliy hám ilimiy jaqtan dáliyllengen bolıwı tiyis.

2. Metod shınıǵıwdıń úyretiw wazıypasına sáykes bolıwı kerek. Eger úyretiwdiń wazıypası aldanbasa anıqlanǵan bolsa, onda metodlardı tańlap alıw múmkin emes. Wazıypa anıq bolsa onda oǵan sáykes metod paydalanıladı. Mısalı: «Kozeldan» qollar menen tayanıp pát alıp, ayaqlardı ashıp sekiriwdi úyretiw. Bul jerde shınıǵıwlardı bóleklerge bólip úyretiw usılları qollanıladı.

3. Metodtıń tárbiyalıq tárepi bolıwı tiyis. Hár qanday qollanılatuǵın metod úyretiwdiń nátiyjeliligi menen bahalanıp qoymastan, onıń tárbiyalıq tásiri esapqa alınıwı tiyis.

4. Metodtı qollanıw úyretiw principileriniń sáykesligine súyeniwi tiyis. Metod penen úyreniw principi arasında baylanıs bolıwı tiyis. Bir principiti iske asırıw ushın kompleks metodlar qollanıwı múmkin.

5. metod úyreniletuǵın shınıǵıwlardıń túrine, wazıypasına sáykes tańlap alınadı. Ayırım jaǵdayda «sóz» metodı menen sheklenip, al quramalı shınıǵıwlardı úyretiwde «Kórsetiw» t.b. metodlar qosa paydalanıladı. Sport oynları, gimnastika hám turistik shınıǵıwlardıń ayırım metodları bolmaydı. Metod dene shınıǵıwlarınıń birine háreketlerine qarap qollanıladı. Biraq shınıǵıwlardıń ózine tán ózgesheliklerin esapqa alıp qollanıladı.

6. Jeke hám topar oqıwshılardıń dene tayarlıǵına sáykes bolıwı kerek. Mısalı: tayarlıǵı jaqsı oqıwshılardıǵa háreket qozǵalısların úyretkende bólip úyretiw talap etilmeydi, al tayarlıǵı az oqıwshılardıǵa járdemin shınıǵıwlardı paydalanıw nátiyjeli boladı. Sonday-aq dene tayarlıǵınıń dárejesine qarap toparlardıǵa bólip úyretiw metodları iske asırıladı.

7. Metod sabaǵı ótiletuǵın jaǵdayǵa baylanıslı bolıwı tiyis. Sabaq sport sarayı top mekteplerde qıs kúnlerde ashıq hawada ótiw kerek boladı. Bunday jaǵdaylarda shınıǵıwdıń túrine hám jaǵdaydı esapqa alıp kerekli metodlardı paydalanǵan durıs boladı.

Dene shınıǵıwların úyretiw metodları qollanıw ornına hám nátiyjeligine baylanıslı tiykarınan úsh toparǵa bólinedi, hár topar óz ishine bir neshe metodlardı aladı.



1. Sózdi paydalanıw metodı: aytıp beriw, sóz benen sıpatlaw, komanda beriw, sanaq túsindiriw t.b.

2. Kórgizbeli metod: orınlap kórsetiw, plakat, kinogramma, taxtayǵa sızıp kórsetiw, kinofilmler h.t.b.

3. Ámeliy metod: shınıǵıwdı qatań sheklegen tapsırma boyınsha orınlaw metodı, bóleklerge ayırıp úyretiw metodı, shınıǵıwdı tutasına orınlaw, jarıs, oyın h.t.b. metodlar.

Usı úsh topar metodlar arqalı úyreniletuǵın shınıǵıwlar boyınsha oqıwshılardı uqıp hám kónligiwdi qalıplestiredi. Shınıǵıwlardı úyretiw jumıslarında ámeliy metod kóbirek qollanıladı.

**Sózdi paydalanıw metodı:** bul arqalı muǵallım oqıwshılar menen baylanıs jasaydı, sabaqta shólkemlestiriw hám baqlaw jumısların iske asıradı. Sóz úyretiw jumısların aktivlestiredi, oqıw tapsırmaların tereńirek oylanıp qabıl etiwın támiyinleydi. Sózdiń járdeminde muǵallım úyrenilgen metodlardı tallaydı hám nátiyjesin bahalaydı. Bul oqıwshılardıń iskerligin jedellestiredi. Dene tárbiyada sózdi paydalanıw metodı mazmunı hám paydalanıw ornınıń baylanıslı ózgesheliklerge iye. Sóz benen shınıǵıw dúzilisin, texnikasın túsindiriw - bul muǵallım hám oqıwshılardıń oyın, iskerligin shólkemlestiriwde xabar túrinde qollanıladı.

**Sóz benen sıpatlaw** - bunda muǵallım oqıwshılarda shınıǵıwlar tuwralı túsiniw payda etedi, shınıǵıwdıń ayırım áhmiyetli táreplerin atap kórsetedi. Sóz benen sıpatlaw usılı, burın tanıs ápiwayı shınıǵıwlardı úyretiw waqtında paydalanıladı.

**Gúrrińlesiw** - muǵallım oqıwshılardıń óz oyın, erkin aytıw uqıbın rawajlandıradı hám olardıń orınlangan shınıǵıwlar tuwralı túsiniwın anıqlaydı. Gúrrińlesiw soraw-juwap túrinde ótkeriliwi múmkin. Bul usıl oqıwshılardıń shınıǵıw atların biliwge, onı sıpatlawǵa úyretedi.

**Tallaw** - berilgen tapsırmanı orınlaǵannan keyin odurıs orınlanganlıǵın hám kemshiligi tuwralı júrgiziledi. Tallawdı muǵallımniń ózi ótkeriwi yamasa

oqıwshılardıń ózlerin tallatıw kemshiligin tolıqtırıwı múmkin. Sóz metodınıń bul túri oqıwshılardıǵa bilim beriw wazıypasın iske asırıwda úlken áhmiyetke iye.

**Tapsırma beriw** - bunda sabaq aldında barlıq oqıwshılardıǵa ulıwma tapsırma beriw múmkin. Birinshi jaǵdayda muǵallım tapsırmanıń orınlanıw usılların túsindiridi, usıǵan tiykarlanıp oqıwshılar orınlaydı. Al jeke tapsırma bergende muǵallım tapsırmanıń túrin túsindiridi, onıń orınlaw usılın ózi oylanıp tawıp iske asırıladı.

**Bahalaw** - bunda oqıwshılardıń shınıǵıwdı orınlaǵanın bahalaydı hám aktiv oqıwshılardı xoshametleydi. Usılar arqalı oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵın arttıradı.

**Komanda** - sóz, dene tárbiya komanda beriw ushın kóp paydalanadı, ol háreketti irkinishsiz orınlaw ushın buyırıq túrinde beriledi hám hárekettiń jaǵdayın úyretiwde qollanıladı. Komanda sabaqta shólkemlestiriwde, shınıǵıw jumısları waqtında oqıwshılardıń tártibin qalıplestiriwde hám ayırım qátelerin tárbiyalawda jetekshi áhmiyetke iye.

### 3.2. Kórgizbeli qural metodu

Bul metod úyreniletuǵın dene shınıǵıwların kóriw hám esitiw, seziw múmkinshilikleri járdeminde qabıl etiwın támiyinleydi. Hárekettiń orınlanıw tártibi kóriw hám onıń tezligi, qaytalanıwı texnikası tuwralı esitip túsiniw alıwı oqıwshılardı háreket tuwralı hár tárepleme iz qaldıradı. Kórgizbelik tez, tereńirek, bekkem uǵıp alıwǵa járdemin tiygizedi, úyreniletuǵın háreketke qızıǵıwshılıǵın arttıradı. Kóbinese bul metod jas ballardı úyretiwde úlken áhmiyetke iye. Kishi jastaǵı ballar muǵallimniń shınıǵıwdı orınlap kórsetkenin qızıǵıwshılıq penen qabıl etedi hám emeklenip sonday túrinde orınlawǵa umtıladı.

Muǵallimniń shınıǵıwdı orınlap kórsetiwi (muǵallimniń tapsırması boyınsha oqıwshınıń kórsetiwi) keń jaralǵan metodlardan esaplanadı. Oqıwshınıń muǵallimge eliklewi hámme waqıt sanalı boladı.

Oqıwshınıń sanalıǵı kórgizbelilikti tallaw túsinigine baylanıslı. Eger oqıwshı kórgen hárekettiń hár tárepleme tallap bilse, bul onıń eliklew uqıbınıń joqarı rawajlanǵanın kórsetedi. !llette kórgizbelilik muǵallimniń sóz benen túsindiriwı menen bekkemlenip barıwı tiyis. Usınday jaǵdayda oqıwshı háreket qozǵalıslarınıń nızamlıqların durıs túsinedi. Oqıwshılardıń muǵallimge eliklewi jas ózgesheliklerine hám olardıń dene tárbiyalıq dárejesine baylanıslı. Kishi jastaǵı oqıwshılardıń eliklewge umtılwı shınıǵıwdıń texnikası menen usılay orınlanıwına qızıǵıwshılıǵı tiykarında payda bolıwı (men solarday bolsam eken dep) sanası túrinde anıqlanadı. Usı sanası qızıǵıwshılıǵı tiykarında háreketti texnikası menen orınlawǵa talaplanadı. Eliklewdiń nátiyjeligi e jaǵday menen anıqlanadı:

1. Oqıwshınıń tınıshlıǵı, dene tayarlıǵı hám háreketti orınlaw hádiyselerin túsiniw;
2. Eliklenetuǵın shınıǵıwdı tolıq biliwi hám onıń texnikası, ol tuwralı túsiniw dárejesi;
3. Oqıwshınıń baqlaǵan háreketti úyreniwge jedelli jumıs islewi.

Dene shınıǵıwınıń kórgizbeliligine ayırım qoyılatuǵın metodikalıq talaplar: Kórgizbelik sóz benen túsindiriliip alıp barılıwı tiyis. Bul oqıwshılardıń háreketi dóretiwshilik penen orınlawına járdemin tiygizedi. Shınıǵıwdı kórsetiwde oqıwshınıń qızıǵıwshılıǵı, jedelligi esapqa alınadı. Sonıń menen qatar shınıǵıwdıń wazıypasına oqıwshınıń dene tayarlıǵı sáykes bolıwı tiyis.

Shınıǵıwdı kórsetiwdiń mazmunı úyretiwdiń wazıypasına baylanıslı bolıwı tiyis. :yreniletuǵın shınıǵıw tutasına orınlaw texnikası menen kórsetiliw hám oqıwshı orınlaytuǵın bolıwı tiyis~ ayırım jaǵdayda kerek bolǵan jaǵdayda sport sheberligin tallap ótetuǵın texnikası menen (jeke oqıwshılar ushın) kórsetilip úyretiwdi~ quramalı shınıǵıwlardıń bir bóleginiń texnikası ayırım kórsetilip úyretiw dawam etiledi.

Dene shınıǵıwlardıń orınlap kórsetiw bir oqıwshıǵa tapsırılıwı múmkin: eger muǵallimniń shınıǵıwı kórsetilgen jaǵday bolmasa, shınıǵıwdı texnikası menen durıs orınlaytuǵın oqıwshıǵa tapsırma berip, muǵallım túsindirip turıwı múmkin h.t.b. Kórgizbeli úyretiwge tómendegilerdi keńnen paydalanıwǵa boladı. Kórgizbeli qurallardı demokraciya islew, súwretin salıp túsindiriw, kinofilmlerdi kórsetiw t.b.

**Ámeliy metodlar** - Ámeliy metodlardı oqıwshılardıń háreket iskerliginiń jedelligine sáykes qollanıw tolıp isletiledi. Bul metodlar mazmunı boyınsha eki toparǵa ajratıladı.

Shınıǵıwdıń orınlanıwın qatal túrde tártiplestirip alıp barıw metodı - Bul metod shınıǵıwlardı orınlawdı bir neshe márte qaytalanıwı menen sıpatlanadı. Jumıstıń kólemin onıń ósiwi, qaytalanıwı, dem alıw waqtı, tezligi t.b. Nqatal túrde sheklenip anıqlanadı. Bul metodlar menen oqıw metodlarınıń mazmunına, sabaqtıń kerekli úskeneler menen támiyinleniwine (top, snaryad t.b.) baylanıslı oqıwshılar topar hám jek túrinde úyretilip, háreket qozǵalısları jetilistiriledi.

### 3.3. Shınıǵıwları bólip úyretiw metodu

Bunda dáslepki waqıtta shınıǵıw bólim bólip úyretilip keyin pútin etip biriktiriledi. Bul oqıwshılardıń dáslepki úyreniwini jeńilletedi. Bul metodtıń artıqmashlıǵı tómendegishe: shınıǵıwdı úyretiwde jeńilletedi, tiykarǵı wazıypa kem-kemnen iske asırıladı, shınıǵıwları sapalı orınlawǵa múmkinshilik beredi, jiberilgen kemshiliklerdi óz waqtında jeńil dúzetiwge boladı t.b.

Solay etip bul metod oqıwshılardıń háreket uqıbın bayıtıwdı hám úyreniletuǵın háreketti dóretiwshilik penen tallawǵa múmkinshilik beredi.

Shınıǵıwdı tutasına úyretiw metodu. Bul metod bólip úyretilgennen keyin úyretiwdiń juwmaqlawshı basqışında qollanıladı. Dene shınıǵıwınıń texnikası onı tutasına orınlaw arqalı jetilistiredi. Al orınlawshı jeńil shınıǵıwlar tutasına úyreniledi hám jetilistiriledi. Bul waqıtı únemlewge múmkinshilik beredi.

Shınıǵıwları jeke tártiplestirip orınlaw metodu. Bul metod oqıwshılar ayırım bilimge hám uqıwqa iye bolǵannan keyin shınıǵıwdı jetilistiriw basqışında paydalanıladı. Bul metodtıń toparına opıt hám jarıs metodu kiredi, bular ózleriniń ózgeshelikleri menen sıpatlanadı.

Oyın metodu - Dene tárbiyada oyın shınıǵıwların úyretiwde hám jetilistiriwde qollanıladı. Oyın hámme waqıt dene tárbiyanıń ilajları retinde paydalanıladı. Oyın oqıwshılardı háreketlerge úyretiwde hám tárbiyalawda úlken áhmiyetke iye. Oyın arqalı turmısta, áskeriy iskerlikte qollanılatuǵın háreketlerge úyretedi. Oyınınıń ózi jámiyette adamlardıń miynet hám qorǵanıw iskerligi tiykarında payda bolǵan jámiyetlik qubılıs bolıp esaplanadı, ol adamlardı dóretiwshilik iskerligine hám mádeniyatına tárbiyalawda áhmiyetli qural bolıp esaplanadı. Sonlıqtan oyın, adamlardıń dene jetilisiwine, dóretiwshilik jedelligin, qızıǵıwshılıǵın bir-biri arasındadı qatnasıqlardı tárbiyalaw xızmetin atqaradı. Oyın metodu oqıwshılardıń dene sapasını tárbiyalawda hám háreket kónligiwlerin qalıplestiriwde dene tárbiya sabadı waqtında keńnen paydalanıladı. Oyın metodınıń ózine tán belgileri bar:

1. Abet waqtında adamlar arasında quramalı qatnasıqlar payda boladı. Oyun metodu jaris túrinde qollanıladı. Jaris waqtında qarsılaslar arasında hár qıylı jaǵdaylar payda boladı. Usıǵan baylanıslı oyun metodu oyınshılar arasındaǵı qatnasıqlardı qatal túrde retlestiriwdi talap etedi.

2. Kúilmegen waqıt háreketti orınlaw jaǵdaylarınıń ózgeriwi waqtında gúresti alıp barıw. Bul jaǵdayda oyınshıǵa qatnasıwshılar, payda bolǵan wazıypalardı sheshiwdiń hár túrli usılın biliwi kerek hám gúrestiń barısındaǵı hár qıylı ózgermeli jaǵdaylarǵa beyimlesiwi tiyis.

3. Háreket qozǵalısları waqtında joqarı dóretiwshilik inciativalıq talap etiliwi. Oyun jaǵdayında háreketti ózinshe tańlap alıw onıń ornında aqıllı qollanıw kerek boladı.

4. Hár túrli háreket kónligiwlerin hám sapalardı paydalanıw ózgesheligi. Oyun iskerliginiń wazıypasına tiyisli háreket túrleri paydalanıwdı. (mıs: juwırıw, sekiriw t.b.). Bunday háreketler oyında belgili nátiyjege erisiw ushın qollanıladı.

Bulardıń barlıǵı oqıwshılardıń denesine unamlı tásir jasaydı. Oyun metodu mazmunınıń sapalılıǵı nátiyjesinde oqıwshılarda kóplegen háreket kónligiwlerin hám sapaların rawajlandırıwǵa boladı, dene tayarlıǵı jetilistiriledi. Usınıń tiykarında kúilmegen jerde kerek bolǵan háreketlerdi orınlaw uqıbına iye boladı. Oyun metodların durıs paydalanıw arqalı oqıwshılarda jámiyetlik sezimdi, jedellikti, turaqlılıqtı, batıl háreketlewdi, sanalıqtı, tártiplikti tárbiyalawǵa boladı.

**Jaris metodu** - Oqıwshılardıń háreket uqıbın arttırıwda hár túrli jaǵdaylarda qollanıladı. Jaris dene tárbiya shınıǵıwların shólkemlestiriw túrleriniń biri. Qálegen dene shınıǵıwlarını menen jaris shólkemlestirip ballardıń hár tárepleme rawajlanıwına tásir jasawǵa boladı. Mısalı: jaris metodın sabaq dawamında qollanıwǵa boladı. Bul metod oyun metodu menen uqsas. Biraq olardıń atqaratuǵın xızmetine muwapıq ayırmashılıǵı bar. Oyun metodında úyretiw jumısı belgili ózgeshelik mazmunǵa iye. Al jaris metodınıń háreketlerdi orınlaw onıń mazmunına baǵıshadı. Jaris metodın sıpatlawshı belgileri:

1. Barlıq háreket iskerliktiń jeńiske erisiw ushin burın anıqlanǵan qaǵıydaǵa baǵıshıp orınlanıwı. Bunday wazıypa qatnasıwshılardıń dóretiwshilik jedelliginiń, tayarlıǵınıń dárejesin anıqlawǵa járdemin tiygizedi.

2. Eń joqarı sport nátiyjeligine erisiw ushin dene hám psixologiyalıq kúshlerdiń maksimal paydalanıwı. Jarıs metodı nátiyjesinde qatnasıwshılardıń funkcionallıq múmkinshiligi barınsha qollanıwǵa jaǵday payda boladı.

Demek jarıs metodı eń joqarı háreket sapaların talap etedi, sonıń ushin da háreket qozǵalısların jetilistiriwde úlken áhmiyetke iye. Bul metod oqıwshılardı aldın-ala hár tárepleme tayarlap shólkemlestirgen jaǵdayda paydalı nátiyje beredi hám burınǵı dene tayarlıq dárejesin joqarılatadı.

Mektep dene shınıǵıwları sabaǵı waqtında oqıwshılardı tárbiyalaw wazıypasın sheshiw jumısları alıp barıladı. Oqıwshılardıń jeke rawajlanıwın támiyinlew maqsetinde aqıl tárbiyasına, miynet tárbiyasına, estetikalıq rawajlanıwına, nrawlıq sapasına tásir tiygizetuǵın dene tárbiyasınıń hár qıylı ilajların paydalanadı.

Usıllar arqalı waqtınsha berilgen puxaralıq sezimdi, milletlerge húrmet etiw, kollektivlik miynetke tayın bolıw, basqalardıń miynetin húrmetlew, bir-birewge joldaslıq járdem beriw, adamlarǵa húrmet penen qatnas jasaw, sanalı, tártipli bolıw, bir maqsette jetiw ushin shıdamı, isenimli bolıw, sheshiwshi túrde háreket islew qásiyetleri tárbiyalanadı. Bul tárbiyalar hár qıylı jollar menen iske asırıladı:

1. Oqıwshılarda jámiyettiń, óziniń paydası ushin miynettiń kerek ekenligine isenimdi payda etiw.

2. Miynet uqıbın hám kónligiwin qalıplestiriw jolları menen alıp barıladı.

Oqıwshılardıń dene tárbiyası, tárbiyalıq wazıypasına baylanıslı hár qıylısı mazmunda hám formada shólkemlestiriledi. Jaslardı tárbiyalaw ushin hár tárepleme tásir etiw jumısların alıp barıw talap etiledi. Bul ushin oqıwshılardı úyretiw, tárbiyalaw hám dem alıw jumıslarına qatnasatuǵın adamlar, shólkemler, mektepten tis mekemeler óz-ara baylanıslıq jumıs alıp baradı. Mektepte ótiletuǵın dene tárbiya sabaǵı hám sabaqtan tis shınıqtırıw sabaqları

bir-birin tolıqtırıp hár tárepleme tásir jasaydı. Oqıwshılardıń dene tárbiyasın shólkemlestiriw jumısları tómendegishe shólkemlestiriledi:

1. Pán boyınsha ótiletuǵın fizkultura sabaǵı.
2. Mekteptiń kún tártibinde ótkeriletuǵın, dem alıw túrleri, azanǵı gimnastika, hár túrli oyunlar t.b.
3. Dene tárbiya hám sport boyınsha klasstan tıs jumıslardıń túrleri: sport shınıqtırıw sabaǵı, sport jarısları, sport bayramları, tematikalıq ekskursiyalar t.b.

Dene tárbiya mektepte óz aldına pán bolıp ótiledi hám ulıwma bilim beriw wazıypasın óz ishine aladı. Pánniń mazmunı hám oqıwshılardıǵa qoyılatuǵın talaplar mámleketlik dástúr menen belgilenedi. Baǵdarlama balalardıń aqıl dene rawajlanıwın esapqa alıp dúziledi. Joba hám baǵdarlama hámme waqıt jetilistirilip barıladı. Baǵdarlamada pánniń sabaq waqtında sheshetuǵın wazıypalarına túsiniq berilgen. Baǵdarlama materialları hár klass ushın óz aldına berilgen. Mektep oqıwshılarınıń dene tárbiyası iske asırıw ushın hár tárepleme tásir etiw jumısların alıp barıw talap etiledi.

Mektepte ótiletuǵın dene tárbiya sabaǵı hám sabaqtan tıs shınıqtırıw sabaqları bir-birin tolıqtırıp hár tárepleme tásir jasaydı. Olardıń háreket uqıbın hám kónlikpesin qalıplestiriw dene tárbiya jumısında jetekshi wazıypa bolıp esaplanadı. Bulardı qalıplestiriwdiń nızamlıqların biliw arqalı úyretiwdiń barlıq basqıshların mazmunlı támiyinlewge boladı. Sonıń menen birge sabaqtı durıs dúziwge hám járdemshi shınıǵıwları retlestirip paydalanıwǵa járdemin tiygizedi.

Arnawlı bilim tiykarında hám úzliksiz shınıǵıw nátiyjesinde dene shınıǵıwların orınlaw múmkinshiligine iye boladı, demek háreket uqıbı qalıplededi. Háreket uqıbı - bul belgili wazıypanı sheshiwge arnalǵan qozǵalısh háreketlerdi orınlaw múmkinshiligi. Waqıttı tómendegi belgiler anıqlaydı:

1. Pútin bir shınıǵıwdı basqarıw, shınıǵıwdı orınlawǵa kóp kúsh jumsaladı, shınıǵıw kewildegidey orınlanbaydı.
2. Háreket wazıypasın sheshiw ele jetilispegen, jaqsı sheshiw usılı islenedi.



3. Háreket uqıbí, háreketlerdi úyreniwdiń dáslepki basqıshı, uqıp kónligiwge ótiw ushın kóp waqıtı talap qıladı, al úyretiwdiń nátiyjeligine, úyreniletuǵın hárekettiń quramalıǵına baylanıslı.

Háreket kónligiwi - bul dene shınıǵıwları texnikasınıń eń joqarı iyeleniwin, hárekettiń avtomat basqarılıwı hám háreketlerdiń tutas texnikası menen orınlanıwı.

Shınıǵıwlardı úyreniw kónligiwdiń qalıplesiwi menen baylanıslı boladı hám sonıń menen birge shınıǵıwdı orınlaw ushın kerekli kúsh, tezlik, shıdamlılıq hám shaqqanlıq sıyaqlı sapalardıń rawajlanıwın talap etedi.

Háreket sapası degende háreket qozǵalıslardıń sapalı ózgesheliklerin túsinemiz. Háreket sapası dene tárbiya jumısı waqtında hár qıylı ilajlardı hám metodlardı paydalanıw arqalı hár tárepleme rawajlandırıladı. Dene sapası basqısh boyınsha rawajlanadı. Bir sapanıń rawajlanıwı ekinshi bir sapanıń rawajlanıwına tásirin tiygizedi.

Dene sapalarınıń rawajlanıwı oqıwshılardıń jas ózgesheliklerine baylanıslı boladı. Tezlik sapası qe-qt jaslarda jaqsı rawajlanadı, al kúsh sapası 25-30 jaslarǵa tuwrı keledi. Bul neyrodinamikanıń ózgerisine baylanıslı (qozıwdıń joqarılawı, nerv háreket shekligi t.b.) Oqıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıp orınlawı ótkeriletuǵın shınıqtırıw usı sapanıń rawajlanıwın tezletedi.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında oqıwshılardıń múmkinshiligin, háreket sapaların rawajlandırıw ushın járdemshi hám arnawlı shınıǵıwlar paydalanadı hám kompleks ilajlar hám metodlar keńnen qollanıladı.

Sabaq waqtında paydalanılatuǵın qurallar (ilajlar) tómendegishe háreketlenedi: Dene tárbiya ushın paydalanılatuǵın ilajlardıń eń tásirli si dene shınıǵıwları bolıp esaplanadı. Dene shınıǵıwları - bul dene tárbiya wazıypasın sheshiw ushın, onıń nızamlıqlarına baylanıslı shólkemlestiriletuǵın háreket qozǵalısları «Shınıǵıw» sózi háreketlerdiń adam denesine tásir jasap jetilistiriw ushın qaytalanıwın túsindiredi. Sonıń ushın da dene shınıǵıwı dene tárbiyanıń arnawlı quralı bolıp esaplanadı. Dene tárbiyanıń nátiyjeli bolıwı ushın barlıq ilajlar kompleksli paydalanılıwı tiyis, sonıń ishinde unamlı tásir jasaytuǵın

ilajlardın baslısı dene shınıǵıwları bolıp esaplanadı. Hár qanday paydalanatuǵın shınıǵıw hár qıylı unamlı nátiyje beriwı múmkin. Bul shınıǵıwdı orınlap, onıń kólemin, qaytalanıw sanın, tezligin esapqa alıp wazıypaǵa sáykes paydalanıwına baylanıslı.

Dene shınıǵıwlarınıń tásir etiwı tómenдеgi jaǵdaylarǵa baylanıslı: oqıtıwshı hám oqıwshınıń aktiv qatnası shınıǵıwdıń tásirigin arttırıwǵa paydasın tiygizedi: dene shınıǵıwlarınıń nızamlıqların ilimiy jaqtan biliwine baylanıslı, shınıǵıwlardıń orınlanıwınıń dawam etiw waqtı, onıń intensivligi, shınıǵıwdıń qaytalanıwı sana, shınıǵıw aralıǵında dem alıw waqtı, shınıǵıwdı orınlawdıń gigienalıq jaǵdayı t.b. usıllar menen bir qatarda shınıǵıwdıń tásirigine, onıń texnikası menen orınlanıwı úlken áhmiyetke iye. Dene shınıǵıw texnikasınıń tiykarın basqa háreket qozǵalıslardıń ózgesheligin anıqlaytuǵın qozǵalıslar quraydı. Usı qozǵalıslardıń birewi orınlanbasa shınıǵıwdıń qáte orınlanıwına alıp keledi. Sonlıqtan hár qanday texnikası menen durıs orınlangan shınıǵıwlar Adam organizminde morfologiyalıq hám funkciyalıq ózgerislerdi payda etedi. Bul ózgerisler deneniń hár tárepleme rawajlanıp, jetilistiriwine múmkinshilik beredi.

Sabaq waqtında oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwına, olar biologiyalıq múmkinshiliginiń joqarılawına tásir jasaw ushın oqıtıwshı hár túrli ilajlardı qollanadı. Paydalanǵan ilajlardıń tásirli bolıwı ushın kompleks metodlardı qollanıwdı talap etedi. Belgili bir wazıypanı sheshiwde jeke yamasa bir neshe metodlar qosılıp (túsindiriw, kórsetiw, ámeliy h.t.b.) paydalanıwı múmkin. Hár metodtıń ózine tán qollanıw usılı boladı. Bulardıń birazı muǵallım tárepinen ózgerilip qollanıwı múmkin. !lbette bul muǵallimniń bilimine, uqıbına hám dóretiwshilik penen paydalanıwına baylanıslı. Metod úyreniletuǵın shınıǵıwlardıń túrine, wazıypasına sáykes tańlap alınadı. Ayırım jaǵdayda «Sóz» metodu menen sheklenip al, qoramalı shınıǵıwlardı úyretiwde «Kórsetiw» t.b. metodlar qosa paydalanıladı.

Úyretiw metodları jeke hám topar oqıwshılardıń tayarlıǵın esapqa alıp qollanıladı. Sonıń menen bir qatarda hár qanday metodlardı paydalanıwda sabaq

ótip atırǵan jaǵday esapqa alınıwı tiyis. Kópshilik waqıtta, shınıǵıwlardı úyretiwde kompleks metodlar paydalanıladı: sózdi paydalanıw metodu, kórgizbeli metod hám ámeliy metodlar paydalanıladı. Atap aytqanda hár metod óziniń ayırmashılıǵına iye. Sóz metodu arqalı muǵallım sabaqta shólkemlestiriw hám baqlaw jumısların iske asıradı. Sóz barlıq úyretiw jumısların aktivlestiredi.

Kórgizbeli metod - jas balalardı úyreniw úlken áhmiyetke iye. Kishi jastaǵı ballar muǵallımniń shınıǵıwdı orınlap kórsetkenin qızıǵıwshılıq penen qabıl etedi hám eliklep jaqsı orınlawǵa umtıladı. Oqıwshınıń sanalılıǵı kórgizbelikti tallaw túsinigine baylanıslı.

Dene shınıǵıwlarınıń kórgizbeliligine ayırım qoyılatuǵın metodikalıq talaplar: Kórgizbelik sóz benen túsindirilip alıp barıladı. Bul oqıwshılardıń shınıǵıwdı dóretiwshilik penen orınlawına járdemin tiygizedi. Shınıǵıwdı kórsetiwdiń mazmunı úyretiwdiń wazıypasına baylanıslı bolıwı tiyis. Úyreniletuǵın shınıǵıw jumısına orınlanıw texnikası menen kórsetiliwi hám oqıwshı orınlaytuǵın bolıwı tiyis. Oqıtıwshı qollanılatuǵın ilajlardıń nátiyjeligi bolıwı ushın metodlardı wazıypaǵa sáykes tańlap alıwı tiyis, klassifikaciyalawlar muǵallım kóp shınıǵıwlardıń ishinen belgilengen wazıypanı sheshiw ushın kerekli shınıǵıwların tańlap alıwǵa múmkinshilik beredi.

## **Juwmaqlaw**

Sońgı jılları - dene tárbiya hám sportta rawajlanganı boyınsha hám mekteplerde dene tárbiyanı jaqsılawğa kewil bólinbekte. Ulıwma bilim beretuǵın mekteplerde oqıwshılardıń dene tárbiyası sabaq formasında shólkemlestiriledi. Mekteptiń kún rejesine tiykarlanıp ótkeriletuǵın dene tárbiya hám sport boyınsha ótkeriletuǵın klasstan tıs jumıslar dene tárbiya sabaǵın tolıqtırıp baradı.

Mektepte ótkeriletuǵın dene tárbiya jumısınıń mazmunı Ózbekstan Respublikası bilimlendiriw wázirligi tárepinen bekitilgen mámleketlik baǵdarlama menen anıqlandı. Bular «Jeńil atletika», «Gimnastika», «Sport oınları», «Háreketli oınlar», «Júziw», «Milliy gúres» hám arawlı, járdemshi shınıǵıwlardan quraladı. Hár tárepleme denesi rawajlangan, den sawlıǵı kúshli jaslardı tárbiyalaw - bul hár bir rawajlangan jámiyettiń jolı hám wazıypası. Dene tárbiya oqıw orınlarınıń eń áhmiyetli tarawlarınıń biri hám oqıw tárbiya jumısınıń ajralmas bir bólimi bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyanıń tiykarǵı wazıypası - oqıwshılardıń fizkultura hám sportqa bolǵan talabın bunnan bılay da jetilistiriw. Sabaq waqtında orınlaytuǵın shınıǵıwlar, oqıwshılardıń ózine dene tárbiyasın jetilistirip organizmniń hár tárepleme rawajlanıw dárejesin joqarılatıp barıwǵa múmkinshilik beredi. Oqıwshılardıń óndiris miynetke, áskeriy xızmetke tayarlaydı. Sonıń menen birge dene tárbiyanıń tásirinen oqıwshılardıń aqıl oyı hám háreket iskerligi rawajlanadı.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında jaslardıń estetikalıq, oqıwshılardıń bir-birine qatnasıq, kollektivlikke tárbiyalawǵa boladı. Mektep jasındaǵı oqıwshılar menen dene tárbiya hám sport boyınsha alıp barılatuǵın pedagogikalıq jumıs tómendegi wazıypalardı iske asıradı: Den sawlıqtı bekkemlew wazıypası - balalardıń denesiniń rawajlanıwına tásir jasaw, olarda kem-kemnen ósip barıwshı jumısqa tayarlaw, usıllar arqalı tik boydıń qalıplesiwine, júrek qan tamırlarınıń rawajlanıwına, dem alıw sistemasınıń jaqsılanıwına tásir jasaydı.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında oqıwshılarǵa bilim beriw wazıypası iske asırıladı: Bul turmısta kerek bolǵan uqıp hám kónligiw menen qurallandıırıw, dene shınıǵıwlarınıń tásiiri hám áhmiyeti tuwralı túsinik beriw, oqıwshılarda, jeke hám jámiyetli gigiena tuwralı bilimdi qalıplestiriw, óz denesin, shınıǵıwlardı orınlaw arqalı jetilistiriwge úyretiw, dene tárbiya shınıǵıwına bolǵan talabın arttıırıw, oqıwshılarda shólkemlestiriwshilik hám metodikalıq bólimdi qalıplestiriw t.b.

Oqıwshılardıń dene shınıǵıwların orınlatıw arqalı den sawlıǵın bekkemlewde olardıń jas hám jınıs ózgeshelikleri esapqa alınadı. Kishi jastaǵı oqıwshılardıń dáslep tik boyınıń qalıplesiwine tásir jasaw - bul ulıwma deneni bekkemlew háreketlerine iye. Bul jasta balalardıń súyekleri, bas, omırtqalar iyilgish, bulshıq etler sozilǵısh keledi. Sonlıqtan bul qásiyetler dene tárbiya jumısı waqtında esapqa alınıwı tiyis.

Ortasha jastaǵı oqıwshılardıń boyınıń ósiwi tezirek boladı, qollar gewdege qaraǵanda tezlew ósedi, ballar menen qızlardıń ósiwinde ózgeshelikler boladı. Usılardı esapqa alıp kúshti, háreketshelikti rawajlandırıw ilajlarına kewil bóliw kerek boladı. Sonday-aq balalar hám qızlar ushın beriletuǵın shınıǵıwlardıń kólemi esapqa alınıwı tiyis (balalarǵa qaraǵanda qızlarǵa beriletuǵın shınıǵıwlardıń kólemi, qaytalanıw sanı az boladı).

Úlken jastaǵı oqıwshılarda boydıń ósiw muǵdarı tómenlew boladı, al bulshıq et kólemi óse baslaydı, dúzilisi jetilise baslaydı. Bul jaǵday oqıwshılarda kúshti, tezlikti rawajlandırıwǵa múmkinshilik beredi. Usı jastaǵı balalarda tik boydıń durıs uslaw ádetin saqlaw kerek boladı. Sebebi mektep jasınıń aqırına shekem olarda gewde dúzilisi jetilisip, qalıplesip baradı. Sonlıqtan usı ózgeshelikler shınıǵıw sabaqlarında esapqa alınıwı tiyis.

Adam hámme waqıt ózin qorshaǵan ortalıq penen baylanısta boladı. Hámme waqıt ózgerip turıwshı ortalıq jaǵdayı: suw hám hawa ısslıǵı, jawın, shamaldıń tezligi, hawa basımı, turǵan orınıń teńiz betinen tómen hám joqarılıǵı Adam denesinde aytarlıqtay biologiyalıq ózgeris payda etiwı múmkin. Bul ózgeris Adam den sawlıǵına hám iskerligine, sonıń menen birge dene

shınıǵıwlarınıń paydalı orınlanıwına belgili tásir jasawı múmkin. Sonlıqtan da oqıwshılar menen shınıǵıwdı orınlaǵan waqıtta sırtqı ortalıqtıń tásiiri esapqa alınıwı tiyis. Dene shınıǵıwların úyreniw ilimde-sport biometrologiyası tarawınıń rawajlanıwına alıp keledi. Tábiyattıń kúshin paydalanıw dene tárbiya jumısında eki baǵdarda iske asırıladı:

1. Tábiyattıń kúshiniń tásirin bárha esapqa alıp durıs paydalansa dene tárbiya jumısında unamlı tásirin tiygizedi. Bul háreket qozǵalıslardıń adam denesine tásirin tolıqtıradı hám deneden qolaylı jaǵday payda etedi.

2. Tábiyat kúshi den sawlıqtı bekkemlewde hám shınıqtırıwda ózinshe arnawlı ilaj bolıp esaplanadı. Retlestirilip durıs paydalansa, miynet islewde, oqıw iskerliginde, dem alıp deneniń ózine keliwinde kerekli jaǵdayday payda etiwge boladı. Tábiyattıń kúshin durıs paydalanıw - adamnıń iskerligin joqarılatadı, deneniń sırtqı tásirge shıdamlılıǵın arttıradı, sonıń menen qatar kóp kólemde jumıs islewge múmkinshilik beredi.

Hár qanday dene tárbiya jumısları gigienalıq jaǵdaydı durıs esapqa alganda ǵana qálegen nátiyjeni beredi. Gigienalıq jaǵday dene tárbiya wazıypasın sheshiwde úlken áhmiyetke iye. Neanshelli jumıs jaqsı shólkemlestirilgen menen unamlı nátiyje bermewi múmkin. Eger awqatlanıw, uyqılaw tártibi buzılsa hám dene tárbiya ótip atırǵan orınıń tazalıǵı talapqa juwap bermese. Sonıń ushın da dene tárbiya baǵdarlamada oqıwılargá gigiena tuwralı bólim beriw kórsetilgen. Gigienalıq derekler shártli túrde eki toparǵa ajratıladı.

**Birinshi toparǵa** dene tárbiya jumısı waqtında Adam iskerligin támiyinleytuǵın ilajlar kirgizilgen: jeke hám jámiyetlik gigiena, miynet, oqıw, awqatlanıw gigienası. Demek, dene shınıǵıwı ushın jaǵday dóretiw.

**Ekinshi toparǵa** dene tárbiya jumısı waqtında paydalanılatuǵın ilajlar: gigienalıq tiykarda jumıs hám dem alıwdı retlestiriw, dene tárbiya sabaǵı ushın sırtqı jaǵdaydı támiyinlew (hawanıń tazalıǵı, jaqtılıq, sport úskeneleri, sport kiyimi t.b.) hám deneni ózine keltiriw ilajları (massaj, monsha t.b.).

## **Ádebiyatlar**

1. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi.“Wzbekiston” NMIU,2016y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Wzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “Wzbekiston” NMIU, 2016 y.
3. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent “Wzbekiston” – 2017 y.
4. 2017-2021 yillarda Wzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor ywnalishi bwyicha Harakatlar strategiyasi. Wzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Xripkova A.G., Antropova M.V., Farber D.A. “Vozrastnaya fiziologiya i shkolnaya gigiena”. M. “Prosveshenie”, 1990.
6. Klemeshova L.S., Ergashev M.S. “Yoshga oyd fiziologiya”. Toshkent Uqituvchi, 1991 y.
7. Sodiqov K.S. “Wquvchilar fiziologiyasi va gigienasi” Toshkent “Uqutuvchi” 1992.
8. B.A.Axmedov, Biomexanikadan amaliy mashgʻulot, Toshkent, 1993
9. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. Óquv qóllanma Toshkent 1993 y.
10. İsmaylov M.N. “Bolalar va wsmirlar gigienasi” Toshkent İbn-Sino nomidagi nashriet birlashmasi 1994
12. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. “Óqituvchi” 1993 y.
13. Xójayev F. Ózbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
14. Markosyan A.A. «Yosh fiziologiyasi masalalari» Toshkent. «Uqituvchi», 1999.
15. Karimov R.S., Aripova S.X. “Yosh fiziologiyasi va gigienasi”, (maruzalar matni) Toshkent 2001.

16. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Óquv qóllanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
17. Almatov K.T., Klemesheva L.S., Matchanov A.T. “Vozrastnaya fiziologiya” Toshkent – 2002.
18. Sharipova D.D. Arbuzova T.L. “Vozrastnaya fiziologiya i gigiena” (teksti lektsiy) Tashkent 2002.
19. Aminjanov Sh.A. Nuritdinov E.N. “Yosh fiziologiyasi va gigienasi” (lektsiyalar kursi) Samarkand 2003 y.
20. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie – Uchebnik Moskva «Fizkultura i sport» – 2005 g.
21. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., Óquv qóllanma ÓzDJTI, 2005 y.
22. Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni órgatish metodikasi, óquv qóllanma TDPU, 2005 y.
23. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va bslubiyoti. óquv qóllanma Toshkent., ÓzDJTI, 2005 yil - 300 b.
24. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. óquv qóllanma, Toshkent., Óz DJTI, 2005 y - 171 b.
25. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha tálim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y
26. Xoldorov T, Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy óyinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
27. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
28. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 y.



## **Internet saytlari**

[www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)

[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

[www.edu.uz](http://www.edu.uz)

[www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi Óz.MK)

<http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-tálim resurslari portal