

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ  
МИНИСТРЛИГИ**

**БАТКЕН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**Кол жазма укугунда  
УДК: 371.3 (575.2) (043.3)**

**ТУРСУНБЕКОВА СААДАТ МИКАРАМОВНА**

**Башталгыч класстарынын окуучуларында сергек  
жашоо образынын негиздерин калыптандыруу**

**13.00.01 –жалпы педагогика, педагогиканын жана  
билим берүүнүн тарыхы**

Педагогика илимдеринин кандидаты  
илимий даражанын изденип алуу үчүн  
жазылган диссертациясы

Илимий жетекчиси:  
Анаркулов Х.Ф.  
педагогика илимдеринин  
доктору, профессор

**Кызыл-Кыя–2022 жыл**

## МАЗМУНУ

|                                                                                                                                                                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>КИРИШҮҮ</b> .....                                                                                                                                                                                              | 4-10    |
| <b>I БӨЛҮМ. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ ОКУУЧУЛАРДЫН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ</b> .....                                                                       | 11      |
| 1.1 Дене тарбия сабактарында балдардын сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруунун педагогикалык көйгөйлөрү .....                                                                                          | 11-20   |
| 1.2. Окуучулардын сергек жашоо образын калыптандыруу негиздеринин педагогикалык мазмуну .....                                                                                                                     | 20-33   |
| 1.3. Дене тарбия сабактарында түзүлүүчү башталгыч класстардын окуучуларынын сергек жашоо образынын түзүмү, көрсөткүчтөрү жана деңгээлдери .....                                                                   | 33-49   |
| Биринчи бөлүмдүн жыйынтыктары .....                                                                                                                                                                               | 50-52   |
| <b>II БӨЛҮМ. ИЗИЛДӨӨНҮН ОБЪЕКТИСИ ЖАНА ПРЕДМЕТИ, ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ 8-9 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНЫН НЕГИЗДЕРИН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК ОБӨЛГӨЛӨРҮ</b> .....           | 53      |
| 2.1. Изилдөөнүн объектиси жана предмети, башталгыч класстардын окуучуларынын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин натыйжалуу калыптандырууга түрткү катары дене тарбиядагы алдыңкы билим берүүсү ..... | 53-62   |
| 2.2. 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образы жана физикалык абалы (негиздөөчү эксперимент) .....                                                                                                                | 63-75   |
| 2.3. Дене тарбия боюнча билим берүү процессинде башталгыч класстардын окуучуларынын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу (эксперименталдык программа) .....                              | 75-88   |
| 2.4. Дене тарбия боюнча билим берүү процессинде 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттары жана факторлору .....                                             | 88-100  |
| Экинчи бөлүмдүн жыйынтыктары .....                                                                                                                                                                                | 100-102 |
| <b>III БӨЛҮМ. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ 8-9 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНЫН ПЕДАГОГИКАЛЫК</b>                                                                                           |         |

|                                                                                                                                               |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>НЕГИЗДЕРИН КАЛЫПТАНДЫРУУ БОЮНЧА<br/>ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ИШТИН НАТЫЙЖАЛАРЫ .....</b>                                                           | <b>103</b>     |
| 3.1 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин түзүү процессиндеги өзгөрүүлөр ...                                  | 103-123        |
| 3.2 Билим берүү стандартынын жана дене тарбиядагы алдын ала билим алуунун 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образына тийгизген таасири ..... | 123-130        |
| 3.3 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинде инсанга багытталган мамиле .....          | 130-140        |
| 3.4 Башталгыч класстардын окуучуларынын изилдөө жыйынтыктарын талдоо .....                                                                    | 141-149        |
| Үчүнчү бөлүмдүн жыйынтыктары .....                                                                                                            | 150-153        |
| <b>КОРУТУНДУ .....</b>                                                                                                                        | <b>154-164</b> |
| <b>КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ .....</b>                                                                                                | <b>165-182</b> |

## **КИРИШҮҮ**

**Изилдөө темасынын актуалдуулугу.** Улуттун саламаттыгы, дени сак муун Республиканын Өкмөтүнүн жана коомчулугунун ишинин артыкчылыктуу багыттарынын бири болгон жана боло берет. Болуп жаткан саясий, экономикалык жана идеологиялык өзгөрүүлөр белгилүү бир деңгээлде коомдун бардык чөйрөлөрүнө таасирин тийгизет. Ошол эле учурда республиканын калкынын аз корголгон бөлүгүнүн бири балдар экендигин көз жаздымда калтырбоо керек. Социалдык-экономикалык туруксуздуктан улам, балдардын көпчүлүгү ар кандай ооруларга кабылышат.

Республиканын саламаттык сактоо министрлигинин статистикалык маалыматтары боюнча дени сак балдардын 10,0% дан көп эмес, дене-бой, психикалык жана адеп-ахлактык ден соолугу начар балдардын 50,0% га жакын [18,76,131].

Булактарга таянсак, окуучулардын ден соолугунун абалынын пайда болушунун негизги себептеринин бири дене кыймыл, руханий жана психикалык ден соолукту калыптандыруу, окуучунун инсандыгын тарбиялоо ишинде сергек жашоо образынын ролун төмөндөтүү болуп саналат.

Билим берүү – тарбиялоо процесси менен байланышкан мекемелер негизинен айлана-чөйрөнүн өзгөчөлүктөрүн аныктоону изилдөөгө көңүл бурушат жана буга байланыштуу ар тараптуу даярдалган окуучуну өзүнүн ден соолугуна (дене-боюна, руханий жана психикалык) карата курч мамилеси менен даярдоого тийиштүү көңүл бурушпайт. Көп учурда республиканын билим берүү мекемелеринде өсүп келе жаткан муунду калыптандыруу боюнча максаттуу жана туруктуу иштин жоктугу курч сезилет.

**Изилдөө темасынын изилдөө даражасы.** Кыргызстандагы заманбап билим берүү системасынын маанилүү милдети окуучунун инсандыгын ар тараптуу өнүктүрүү болуп саналат, мында негизги

көңүл адамдын ден соолугу, сергек жашоосу жана жашоо шарттарын жакшыртуу жөнүндө маалыматтарды изилдөөгө багытталат [48, 288 б.].

Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн натыйжалары белгилүү бир тынчсызданууну республиканын окумуштууларынын педагогдорунун эмгектерине максатка умтулуунун жана түрткү берүүнүн жетишсиздиги жаратат деп ырастоодо: Д.Р.Абдыкадырова [1]; А.Д.Айзаков [4]; А.А.Баранов [23]; Ж.А.Бусурманкулова [40]; П.А. Виноградов [48]; Б.Э.Дуйшеев [65]; А.М. Мамытов [109] ж.б.

Заманбап коомдун жашоосу үчүн маанилүү категория катары адамдын ден соолугу жөнүндө терең түшүнүк философ социологдордун эмгектеринде кеңири чагылдырылууда: К.А. Абульханова-Славская [3]; Б.Г. Ананьев [9]; В.Г. Афанасьев [16]; В.С. Библер [29]; А.Г. Здравомыслов [74]; Н.С. Злобин [76]; А.Н. Леонтьев [97] ж.б.

Ден соолукту сактоонун жана чыңдоонун көйгөйлөрү жана натыйжалуу жолдору биологдордун изилдөө объектиси болуп саналат: М.В. Антропов [14]; И.И. Брехман [38]; Н.Т. Лебедев [95]; Г.А. Макаров [108]; С.П. Попов [127]; И.А. Потапов [129]; А.С. Солодков [146]; Б.Н. Чумаков [169] ж.б.

Билим берүү – тарбиялоо процессинде балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу зарылдыгы жана педагогикалык шарттардын жетишсиз иштелип чыккандыгы жөнүндө төмөнкү педагогдор-психологдор өз эмгектеринде белгилешет: В.К. Бальсевич [21]; Г.П. Богданов [33]; М.Я. Виленский [46]; Е.П. Ильин [77]; А.Н.Леонтьев [97] Л.И. Лубышева [103] ж.б.

Коомду өнүктүрүүнүн акыркы жылдарында сергек жашоо образынын педагогикалык негиздери бар жалпы билим берүү программаларынын окуучулары үчүн билим берүү программаларын апробациялоо өзгөчө актуалдуу болуп калды: В.А. Акимов [6]; Е.В.Бронский [39]; М.М. Борисов [37]; Н.А. Евстратова [67]; Г.Д.Карагозуева [81]; А.М. Мамытов [109]; Т.Т. Иманалиев [109] ж.б.

Ошентип, маселенин кээ бир аспектилери илимий-педагогикалык негиздемеге белгилүү бир деңгээлде таасирин тийгизген. Ошол эле учурда Кыргыз Республикасынын түштүгүнүн региондук өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандырууга түздөн-түз байланышкан маселе жетиштүү изилденген эмес. Чындыгында, дене тарбия сабагында тереңдетилген билим берүүнүн окуучуга багытталган мамиле кылуу көйгөйлөрүнө тиешелүү атайын изилдөөлөр жок. Бул: биз изилдеп жаткан проблеманы изилдөөнүн педагогикалык жана илимий-практикалык аспектилерине тиешелүү.

Бул изилдөөнүн зарылдыгы төмөнкү учурларда келип чыккан **карама-каршылыктарды** ийгиликтүү чечүүнү талап кылат:

- башталгыч класстын окуучуларында сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун актуалдуулугу жана анын балдардын ишмердүүлүгүндөгү маанисин коом тарабынан ылайыктуу көңүл бурулбагандыгы;

- коомдун өнүгүүсүнүн азыркы этабында адеп-ахлактык жактан таза, руханий жактан бай жана дене кыймыл жактан жеткилең инсандарды даярдоо зарылчылыгы;

- билим берүү процессинде сергек жашоо образын калыптандыруунун негиздеринин өсүп келе жаткан муундардын арасында артыкчылыктуулугу жана 8-9 жаштагы балдардын жеке өзгөчөлүктөрүнө туура келген педагогикалык шарттарды чагылдырган атайын иштеп чыгуулардын жоктугу.

Жогорудагы айтылгандар биздин изилдөөбүздүн темасын: «Башталгыч класстарынын окуучуларында сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруу» деп аныктады.

**Диссертациянын темасынын негизги илимий программалар (долбоорлор) же илимий изилдөө көйгөйлөрүнүн негиздери менен байланышы.**

Изилдөө Баткен мамлекеттик университетинин демилгелүү илимий-изилдөө иштеринин планына ылайык «Окуучулардын сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруу» темасында жүргүзүлдү.

**Изилдөөнүн максаты** – дене тарбия окуу процессинде башталгыч класстын окуучуларынын сергек жашоо образын калыптандыруунун педагогикалык негиздерин иштеп чыгуу.

**Изилдөөнүн милдеттери:**

- дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучуларынын сергек жашоо образын калыптандыруунун педагогикалык негиздерин ачуу;

- дене тарбия боюнча билим берүү процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун педагогикалык өбөлгөсүн аныктоо;

- дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча педагогикалык шарттарды эксперименталдык жактан негиздөө;

- дене тарбия боюнча окуу процессинде балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча илимий-методикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

**Изилдөөнүн практикалык мааниси** алынган көрсөткүчтөр 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образын калыптандыруу үчүн өбөлгөлөрдү түзөөрүндө. Башталгыч класстын окуучулары менен дене тарбия боюнча билим берүү процессинде ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо иштеринде дене тарбия мугалимдери тарабынан иштелип чыккан далилдүү илимий педагогикалык шарттарды, билим берүү программаларын, илимий-методикалык сунуштарды натыйжалуу колдонууга мүмкүнчүлүк түзүлөт.

**Диссертациянын коргоого алып чыгуучу негизги жоболору:**

Башталгыч класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун окуу-тарбия

процессинин системалуулугу жана үзгүлтүксүздүгү 8-9 жаштагы балдардын индивидуалдык (физикалык, психикалык, социалдык) өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен жана дене тарбия боюнча окуу процессинде окуучулардын дене тарбия көнүгүүсүнө, сергек жашоого болгон муктаждыктарын жана мотивдерин канааттандыруу;

- окуучунун сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандырууда алдын ала билим берүү, мында дене тарбия боюнча алдын ала билим берүү балдардын психофизикалык, психикалык жана жалпы адамзаттык сапаттарын, касиеттерин жана мүмкүнчүлүктөрүн бир кыйла натыйжалуу өнүктүрүүнүн уюштурулган окуу-тарбиялоо процессинде колдонулган дене тарбия каражаттары катары;

- окуучунун өзүн-өзү өнүктүрүүсү, өзүн-өзү көзөмөлдөөсү жана өзүн тарбиялоо аркылуу сергек жашоо образынын педагогикалык шарттарды түзүү жана өзүнө карата жогорулаган сезимдерин калыптандыруу максатында тиешелүү каражаттарын, формаларын негиздерин жана дене тарбиянын ыкмаларын максаттуу колдонуусу.

### **Изилдөөнүн жаңылыгы:**

- дене тарбия боюнча билим берүү процессинде алдын ала билим алуу процессинде педагогикалык шарттардын каражаттарын, ыкмаларын негиздөө аркылуу балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун артыкчылыктуу багыттарынын негизинде изилдөөлөр жүргүзүлгөн;

- алынган көрсөткүчтөрдүн негиздүүлүгү жана изилдөөнүн формулировкаланган корутундулары баштапкы илимий-методологиялык позициялар менен камсыз кылынат; алынган илимий маалыматтын ар тараптуулугу; алынган сурамжылоо материалдарынын бир кыйла комплекстүү сапаттык жана сандык талдоосу.

### **Изилдөөнүн натыйжаларын апробациялоо**

Диссертациянын материалдары 2009-2022-окуу жылдарында Баткен мамлекеттик университетинин, Ош социалдык-гуманитардык

университетинин, Жалал-Абад мамлекеттик университетинин илимий-практикалык конференцияларында баяндалган жана талкууланган.

**Диссертанттын жеке салымы болуп төмөнкүлөр саналат:**

– дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн сергек жашоо образын калыптандыруунун негиздерин теориялык жана педагогикалык жактан негиздөө;

-балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча өздөрүнүн фактылык материалдарын алуу методдорун уюштуруу жана тандоо;

– дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образын калыптандыруунун илимий-методикалык негиздерин аныктоо;

-8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын компоненттерин калыптандыруунун өзгөрүү процессин орнотуу;

– Кыргыз Республикасынын Мамлекеттик билим берүү стандартынын жана дене тарбиянын алдын ала билим алуусунун балдардын сергек жашоо образына тийгизген таасирин аныктоо;

– балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинде окуучуга багытталган мамиленин натыйжалуулугу;

- 8-9 жаштагы балдар үчүн сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча илимий-методикалык сунуштарды иштеп чыгууда.

**Диссертациянын жыйынтыктарынын басылмаларда чагылдырылышынын толуктугу**

Диссертациялык иштин негизги мазмуну Кыргыз Республикасынын Жогорку аттестациялык комиссиясы тарабынан сунушталган басылмаларда илимий макала түрүндө жарыяланган. Алардын баары диссертациянын мазмунуна толук ылайык келет жана кандидаттык диссертацияларга коюлган талаптарга жооп берет.

**Диссертациянын структурасы жана көлөмү.** Диссертация кириш сөздөн, өз ара байланышкан үч бөлүмдөн, корутундулардан, практикалык сунуштардан, пайдаланылган адабияттардын тизмесинен турат. Диссертациянын көлөмү компьютердик тексттин барагынан турат.

# **I БӨЛҮМ. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ ОКУУЧУЛАРДЫН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ**

## **1.1 Дене тарбия сабактарында балдардын сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруунун педагогикалык көйгөйлөрү**

Адамдын ден соолугу чыгармачылык процесстин жана инсандын өзүн компетенттүү башкаруунун натыйжасы: жүрүм-турум, сергек жашоо образы (СЖО), адаттар. Заманбап билим берүү системасынын эң маанилүү милдети – окуучуунун инсандыгын өнүктүрүү, мында негизги көңүл ден соолук, СЖО жана адамдын жашоо шарттарын жакшыртуу жөнүндө маалыматтарды изилдөөгө багытталган [48, 3 б.].

Коомдун күнүмдүк ишмердүүлүгү үчүн зарыл болгон категория катары адамдын ден соолугун жетишерлик терең андоо социолог-философтор, психологдор жана биологдор арасында барган сайын көбүрөөк таанылууда.

«Ден соолук» түшүнүктөрүн аныктамай, ден соолуктун коом үчүн ролун түшүнбөй туруп дене тарбия процессинде сергек жашоо образы менен байланышкан ден соолук маселесин ийгиликтүү чечүү өтө кыйын.

Буга байланыштуу Н.М. Амосов адамдын ден соолугунун маанилүүлүгүн белгилеп: «Коомдун дени сак болсо, элдин дени сак болот» дейт [8, 2 б.].

Өз кезегинде Б.Н. Чумаков адамдын ден соолугу – бул адамдын активдүү жашоосу менен акыл-эс жана дене кыймыл иш жөндөмдүүлүгүнө ( $PWC_{170}$ ) жана активдүүлүккө туура келген анын психикалык касиеттерин жана физиологиялык сапаттарын сактоо жана өнүктүрүү процесси деп баса белгилеген [169, 12 б.].

Адамдын ден соолугу - бүтүндөй организмдин иштешинин эң жогорку интегралдык көрсөткүчү, мында анын бардык компоненттери системалаштырылган жана өз ара тыгыз байланышта, активдүү жашоо идеясына жана анын узактыгына таасир этет [42, 114 б.].

И.И.Брехмандын пикири боюнча: «Адамдардын ден соолугу коомдун жыргалчылыгын чагылдырган карта катары кызмат кылышы керек» [38, 8 б.]. Бул аныктама «Адам маалымат агымында» деген түшүнүктөн келип чыгат. Адамдын ден соолугу – бул жаш куракты эске алуу менен туруктуулукту сактоо жөндөмдүүлүгү, ал эми сенсордук, оозеки жана структуралык маалымат аспектилеринде сандык жана сапаттык өзгөрүүлөр болот.

Адамдын саламаттыгы В.П. Казначеев психологиялык, биологиялык жана физиологиялык функцияларды эмгекке жемиштүү, узак өмүр сүрүү менен кантип сактоо жана өнүктүрүү процессин аныктайт [80, 70 б.].

М.Карловен, адамдын ден соолугун сапаттык жана сандык жактан мүнөздөйт. Ушуга байланыштуу ал «адамдын ден соолугу» түшүнүгү өзүнөн өзү камтылууга тийиш экендигин баса белгилейт: организмдин азыркы абалы: анын реалдуу мүмкүнчүлүктөрү, потенциалдуу резервдери, ден соолуктун деңгээлинин өзгөрүшүнүн аспектилерин аныктоо [5, 43 б.].

М.Я. Виленский бул концепцияны адамдын адаптациялоо жөндөмдүүлүгүн жогорулатуучу, тарбиялык, эмгектик, социалдык милдеттерди аткарууга мүмкүндүк берүүчү, алар тарабынан жөнгө салынуучу күнүмдүк турмуштун нормаларын, баалуулуктарын, маанилерин жана анын натыйжаларын камтыган адамдын жашоосунун формаларынын, биологиялык функцияларынын жана ыкмаларынын комплекси катары аныктайт [47, 14 б.].

Ушуга байланыштуу дене тарбия инсандын жана коомдун бир бөлүгү катары адамдын ден соолугуна жетишүүгө мүмкүн болгон жана маанилүү максаттардын бири катары кабыл алынган.

Адамдын өзүнүн ролун, анын болмушунун маанисин терең жана ар тараптуу түшүнүүгө дайыма умтулуусунун көрүнүшү узак тарыхка ээ. Кыргыздын байыркы ойчулдары Ю.Баласагунский [19, 179-180 б.], М. Кашгари [85, 156 б.], адамдын кандай экенин аныктоо үчүн өз кызыкчылыктарын көрсөтүштү. Тилекке каршы, инсандын табиятына байланыштуу көптөгөн суроолорго жооп алына элек.

Дене тарбия боюнча окуу процессинде СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжалуу ыкмаларынын бири СЖО өнүгүү тарыхын билүү болуп саналат.

Жен соолуктун педагогикалык негиздерин калыптандырууда М.В. Ломоносовдун эмгектери педагогикалык мааниге ээ болушкан (1711-1765 жж.). Анын пикиринде, медицина «адамзат үчүн эң пайдалуу илим», элдин ден соолугун коргоого, гигиенага, тамактанууга кам көрүп, ден соолукту чыңдоодо жана өнүгүүдө дене кыймыл көнүгүүлөрү маанилүү ролду ойноорун далилдеген [12]. Д.Локктун «Балдарды тарбиялоо жөнүндө» китебинин кириш сөзүндө Н.Н. Поповский жаш муундардын жакшыргандыгын белгилейт, системалуу түрдө суу процедураларын колдонууну сунуштайт. И.И.Бецкийдин педагогикалык көз караштарына негизделген «Балдар төрөлгөндөн өспүрүм куракка чейинки кээ бир фактылык эскертүүлөр менен бирге эң мыкты авторлордун арасынан тандалып алынган кыскача нускама» (1766 ж.) трактаты биздин көйгөйүбүз үчүн белгилүү баалуу жана кызыктуу. Д.Локк, Ж.-Ж.Руссо балдардын дене тарбиясынын маанилүүлүгүн көрсөтүп, бала кезинен ден соолугун сактоо жана чыңдоо жолдорун аныктайт [12].

Адистердин дене тарбиясы менен ден соолуктун негиздеринин биримдигине илимий негиздеме берүүгө умтулгандыктарын баса белгилей кетүү керек. Ошентип, Л.П.Протасов 1965-жылы мурдагы СССРдин Илимдер Академиясында «Балдардын дене тарбиясы жөнүндө» жана «Ден соолук үчүн кыймылдын зарылдыгы жөнүндө» доклад жасаган. П.А.Загорский жана М.Я.Мудров, К.И.Грум-Гржимайло дене тарбия көнүгүүлөрү ден соолукту сактоонун эффективдүү каражаты экендигин баса белгилешкен [12].

Балдарды дене тарбия жана реабилитациялоодо «дене маданияты» түшүнүгүн киргизген Н.И.Новиковдун кесиптик-педагогикалык ишмердүүлүгү чоң роль ойногон. «Дене же дене кыймылы жөнүндө» деген педагогикалык очерктеринде аларды жаш кезинен тартып эле дене тарбия иштерин жүргүзүүгө чакырышкан [13, 113 б.].

Бул мезгилдеги изилдөөчүлөрдүн мектеп окуучуларынын көйгөйлөрү, мектеп окуучуларынын турмушу, алардын ден соолугун сактоо жана чыңдоо боюнча жасаган иштери «Диэтика» китебинин чыгышына чоң салым кошкон. Бул окуу куралы денебиздин алгачкы түшүнүктөрүн, ал үчүн эмне жакшы жана эмне жаман экенин берген [150, 7 б.].

И.М. Сеченов борбордук нерв системасынын иши менен аткарылган кыймылдардын ортосундагы байланышты көрсөтө алган [142, 115 б.]. П.Ф. Лесгафт дене тарбиянын илимий-педагогикалык негиздерин иштеп чыккан, дене тарбия адистерин даярдоочу атайын окуу жайын ачкан, мектептин бирдиктүү милдетин түзгөн психикалык жана дене тарбиялык байланышын көрсөткөн. Дене тарбиянын максаты, анын ою боюнча, балдардын жеке кыймылдарын аныктоого жана аларды бири-бири менен салыштырууга, кыймылдарды аң-сезимдүү башкарууга үйрөтүү [98, 76 б.]. П.Ф.Лесгафттын дене тарбия адистерин даярдоо боюнча окуусу сергек жашоо чөйрөсүндө жогорку

көрсөткүчтөргө жетишүү үчүн системалуу дене тарбиясына оптималдуу ыкмаларды табууда баштапкы чекит болгон.

В.Берхетовдун «Инсан жана анын өнүгүү шарттары жана ден соолук» деген эмгегинде баланын ден соолугунун калыптанышы менен мектептеги эмгек шартынын өз ара байланышы ачылган. Натыйжалуу тарбия балада «күнүмдүк кыйынчылыктар менен күрөшүү үчүн абдан зарыл болгон жакшы маанайды» калыптандыруу керек деп эсептейт автор [6, 12 б.].

И.Мюллер бала кезинен баштап балдардын ден соолугун чыңдоо жана оорулардын алдын алуу үчүн кыйла оригиналдуу системаны иштеп чыккан. «Ар бир элдин күчү жана акылы баланын ден соолугунан өнүгөт» деп белгилеген [117, 16 б.].

Инсандын физикалык жактан жакшыруусу үчүн көрсөтүлгөн жогорулаган сезимдер баланын ден соолугун чыңдоо жана сактоо жаатындагы изилдөөлөрдү активдештирүүгө өбөлгө түзгөн [24, 25, 108 ж.б.].

Ошентип, эксперттер балдардын ден соолугу менен күнүмдүк окуу жүктөмүнүн ортосундагы байланышты аныкташкан. Бул идеяны В.Л. Сухомлинский, баланын ар тараптуу өнүгүүсүндө бардыгы бири-бири менен тыгыз байланышта экендигине, окуучунун ден соолугуна, ал окуучуга берилген үй тапшырмасына, аларды кантип жана кайсы убакта аткарышына байланыштуу экендигине ынандырган [152, 110 б.].

Дене тарбия процессинде СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу ар бир баланын психикалык саламаттыгынын алгылыктуу шарты катары руханий жактан өнүгүүгө жана бакубат жашоого мүмкүндүк берүүчү тиешелүү психологиялык-педагогикалык шарттарды түзүү зарыл деп эсептейбиз. Буга байланыштуу ой-пикирлерин Н. Бердяев, К.Байер, Л.Шейнберг дагы билгизишкен [26,72].

Ошентип, Н.А. Бердяев, турмуштун жогорку максаты – элдин улуулугу рухий маданият менен аныкталат [26, 14 б.]. К.Байер менен Л.Шейнбергдин ойлорун улантып, алар психикалык ден соолук адамдын ден соолугунун бардык көйгөйлөрүнүн негизи деген позицияны билдиришкен. Психикалык ден соолук студенттин жыргалчылыгын аныктайт [72, 18 б.].

Бир катар өлкөлөрдө ден соолукту сактоонун жана чыңдоонун бул чөйрөсү саламаттыкты сактоонун мамлекеттик программасынын зарыл бөлүмү катары киргизилген.

Ошентип, ден соолукту чыңдоо жана сактоо, жигердүү жашоонун узактыгын жогорулатуу боюнча көрүлүп жаткан чаралар программасында өспүрүмдөрдүн ден соолугун жана психикалык саламаттыгын сактоого тиешелүү орун берилген [23, 184 б.].

Эреже катары, инсандын карама-каршы кубулушу философиялык биримдиктен, табигый жана адамдык принциптердин, биологиялык жана социалдык, материалдык жана руханий, жеке жана социалдык ж.б. [24, 106 б.]. Адам басымдуу илимдердин изилдөө предмети болуп саналат, ал эми анын ден соолугу тез өзгөрүүчү чөйрөдө, психологиялык жана эмоционалдык таасирлердин чоң даражасында архаикалык маселе. Адамдын ден соолугу – адамдын физикалык, акыл-эс, эмгек, коргонуу дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо функцияларынын биримдигиндеги турмуштук көрүнүшүнүн өлчөмү, ага социалдык-маданий жана табигый шарттарда ийгиликтүү адаптациялоонун көп кырдуу турмуштук ишмердигине толугураак катышууга мүмкүндүк берет.

В.П. Петленко: «Адам, өзүң бил жана өзүңдү жарат» деген ден соолукту чыңдоо принциптерин чыгарат. Билүү, өзгөртүү, өзүн түзүү – бүгүнкү күндүн денени чыңдоо доктринасы [122, 124 б.]. Дене тарбия сабагында балдардын СЖО педагогикалык негиздерин

калыптандырууну изилдөө методологияны кароону да карайт – адегенде белгилүү жоболордун, теориялык жана педагогикалык маалыматтардын жыйындысы катары, алар ишенимдүү жана даректүү болуп чыкты, инсандын сергек жашоо образынын негиздерин билүүгө, андан кийин так методдордун системасы түзүлөт, ансыз бизге тиешелүү болгон маалыматты аныктоо жана кайра карап чыгуу мүмкүн эмес. Методологиянын баалуулугу, биздин учурда, системалык, антропологиялык, маданий, аксиологиялык жана инсандык-иштиктүү мамиле менен жүзөгө ашырылат [50, 6-10 б.]. Социалдык педагогиканын тарапташтары П.А. Виноградовдун, А.П. Душаниндин, В.И. Жолдакдын [49]; маданий жактан ыкташкан В.С. Библердин [29], Н.С. Злобиндин [76], И.А. Ильеванын [78], А.Н. Леонтьевдин [97], Э.В. Соколовдун [144], Е.Н. Шияновдун [171]; аксиологиялык мамиленин жактоочулары В.Г. Афанасьевдин [16], А.С. Макаренконун [107], Л.Н. Столовичтин [149] ж.б.; жеке-активдүүлүк мамилени иштеп чыгуучулар Р. Бернсдун [27], А.А. Бодалевдин [36], В.В. Давыдовдун [59], Б.Э. Дуйшоевдин (65), Л.В. Занковдун [73], А.Г. Здравомысловдун [74], Б.Ф. Ломовдун [100], А.М. Мамытовдун [109], А.В. Петровскийдин [123], К.К. Платоновдун [125], М.Н. Скаткиндин [143] ж.б. иштерине өзгөчө көңүл бурууга татыктуу экени талашсыз.

Уюштуруунун түрдүү формаларын колдонуу менен окуучулардын инсандыгынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча максаттуу иштердин оптималдуулугу камсыз кылынат. Билим берүү жана педагогикалык негиздерде ден соолукту чыңдоонун ар кандай формалары эки топко бөлүнөт. Биринчи топ класста аткарылуучу тарбиялык процессти билдирет; экинчиси – билим берүү процессинен тышкары ден соолукту чыңдоочу таасирлердин жыйындысы. СЖО педагогикалык негиздери менен дене тарбия сабактарында спорттун жана эс алуу ишинин ар кандай түрлөрүн

активдүү колдонуу менен инсандын ден соолугун чыңдоо, тарбиялоо милдеттери чечилет [50, 6-10 б.].

Дене тарбиясынын комплекстүү сабагына жана СЖО педагогикалык негиздери менен валеология сабагына коюлуучу негизги талаптар төмөнкүлөр болушу керек:

- балдардын ден соолугунун абалын, дене кыймыл өнүгүүсүн эске алуу менен аларга бөлүнгөн мамиле;

- комплекстүү дене тарбия сабактарында ден соолукту чыңдоо, билим берүү жана тарбиялоо милдеттерин чечүү;

- ар бир баланын педагогикалык билимдеринин негиздерин, дене тарбия баалуулуктарын жана ден соолугунун абалын изилдөө;

- муктаж болгондорго турмуштук маанилүү кыймыл аракеттерди, анын ичинде биринчи жардам көрсөтүү көндүмдөрүн өздөштүрүү;

- өз алдынча окуу, дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоо, окуу жана эс алуу режимин сактоо, жеке жана коомдук гигиенаны сактоо жана гигиеналык каражаттарды кыйла натыйжалуу колдонуу, организмди психофизикалык жөнгө салуу көндүмдөрүн жана көндүмдөрүн өздөштүрүү;

- окутуунун жана тарбиялоонун эффективдүү ыкмаларын колдонууда, мында окуучулардын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине (алардын ден соолугун эске алуу менен) туруктуу жогорулаган сезимдерин калыптандырууга багытталган методдорго басым жасалууга тийиш, бул окуучулардын психикалык активдүүлүгүнө өбөлгө түзөт, зарыл билимди өздөштүрүүдөгү өз алдынчалык даражасы, чыгармачылык активдүүлүктүн далили;

- дене тарбия сабагынын 8-9 жаштагы балдарга тийгизген таасири төмөнкү жагынан көп тараптуу болууга тийиш: дене тарбиялык өнүгүү, балдардын тарбиялык ишмердүүлүгү: мазмуну жана мүнөзү боюнча кылдат каралышы керек. Окуучулардын дене кыймыл жана ыктыярдуу

аракеттеринин психикалык интенсивдүүлүгүн жөнгө салуу менен дене кыймыл иш жөндөмдүүлүгүнүн PWC<sub>170</sub> кыйла оптималдуу даражасын камсыз кылуу керек;

- дене тарбия сабагынын милдеттүү талаптарынын бири чейрек, жарым жылдык, окуу жылында окуу сабактарынын үзгүлтүксүздүгү жана этаптары болуп саналат;

- дене тарбия сабактарында тарбиялык жана ден соолукту чыңдоочу милдеттерин эске алуу менен инсанды өнүктүрүүнүн, өркүндөтүүнүн жана тарбиялоонун жалпы милдеттери менен өз ара байланышта болушу керек;

- бүтүндөй 40-45 мүнөт бою окуучулардын физикалык активдүүлүгүн камсыз кылуу үчүн дене тарбия сабагы менен чектелген убакытты (сабактын кыймылынын тыгыздыгы) натыйжалуу пайдалануу керек. Дене тарбия көнүгүүлөрүн эске алуу менен туура айкалыштыруу, аны дене тарбия маданиятын калыптандыруу жана өзүнүн ден соолугун же кошумча тапшырмалар боюнча керектүү маалыматтар менен толуктоо керек;

- дене тарбия сабагында окуучуларга өз убагында жардам көрсөтүү, бул үчүн көмөкчү дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууну камсыз кылуу;

- дене тарбиянын ар бир сабагында кыймыл-аракеттин өзүн-өзү өркүндөтүү жана өзүн өзү контролдоо боюнча практикалык көндүмдөрдү жана аларды калыптандыруу милдетин коюу зарыл: адамдын ден соолугунун абалына, физикалык өнүгүү деңгээлине жана физикалык даярдыгына;

- окуу процессин пландаштырууда экологиялык шарттарды да эске алуу зарыл [53, 46-б.].

Белгилүү болгондой эле, инсанды конкреттүү кыймыл аракетке мобилизациялоо шартында анын аң-сезими калыптанат, инсан катары

калыптанат. Демек, эгерде балдар алдыдагы кыймыл аракетинин маанисин түшүнүшсө, аларда тапшырманы аткарууга болгон сезимдери жогорулап, дени сак жашоо образына кошулат.

Ошентип, дене тарбия сабагында окуучулардын сергек жашоо образын тарбиялоо процессинин педагогикалык негиздерин калыптандыруу ден соолук жөнүндө билимди, көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү өздөштүрүү, өркүндөтүүгө багытталган колдонулган каражаттардын «батареясын» колдонууну карайт.

## **1.2 Окуучулардын сергек жашоо образын калыптандыруу негиздеринин педагогикалык мазмуну**

Адамдын ден соолугу, албетте, бизди курчап турган тынымсыз өзгөрүп турган чөйрөдө эң маанилүү болушу керек. Тилекке каршы, расмий адабияттарда чагылдырылган ден соолукту чыңдоо боюнча сунушталган чараларды талдоо, алар жалпы кабыл алынбаганын тастыктайт.

Дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун уставы адамдын ден соолугун «толук физикалык, психикалык жана социалдык жыргалчылыктын абалы» деп аныктайт. Бул бөлүмдөрдүн бирин калтыруу бүтүндөй жоготууга алып келет.

Адамдын ден соолук системасынын башка компоненттеринин ичинен эң маанилүүсү аны интегралдык түрдө көрсөткөн аспектилер: физикалык өнүгүүнүн деңгээли жана комплекстүүлүгү, организмдин абалы жана физиологиялык системалардын мүмкүнчүлүктөрү ж.б. [167, 253-б.].

Буга байланыштуу Н.М. Амосов белгилегендей, адамдын ден соолугу таза сапаттык түшүнүк болсо да бул кубулушка илимий мамиле кылуу үчүн анын компоненттеринин нормалдуу деңгээл менен корреляцияланган сандык туюнтмасы талап кылынат [8, 10-б.].

А.М. Гендиндин жана башкалардын айтымында [56, 115-б.] «А.Г. Щедрина атагандардын ар бири – бул адамдын физикалык абалынын негизги мүнөздөмөсү анын физикалык саламаттыгы болуп саналган өз алдынча сапаттык, жеткиликтүү жана сандык туюнтма» дешкен [172, 9-б.].

Ю.П. Лисицын, А.А. Сахно адамдын ден соолук түшүнүгү классификациясын беришет:

- 1) Адамдын ден соолугу – оорунун жоктугу.
- 2) Адамдын ден соолугу жана нормасы – бирдей түшүнүктөр.
- 3) Адамдын ден соолугу – морфологиялык психологиялык жана социалдык-экономикалык константалардын биримдиги [99, 9-б.].

Адамдын ден соолугунун концепциясын изилдөө валеологиялык билим берүү процессинин зарыл мезгили деп эсептейбиз, анткени ден соолук деген терминге биз киргизген нерсе алдын алуу маселелерин пландаштырууда, баштапкы абалды сактоодо сунушталган иш-аракеттин тандалган эталонунун натыйжалуулугунан көз каранды, ден соолуктун деңгээлинин абалы, аны оңдоо жана жашоону кыйла компетенттүү жөнгө салуу жолу менен жакшыртуу, адамдын ден соолугуна кам көрүүнүн көрүнүштөрү.

Окуучунун инсанынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча окуу процесси ден соолукту чыңдоочу дене тарбиянын жардамы менен системалуу тарбиялык иштерди жүргүзүүнү камтыйт.

Билим берүү мекемелериндеги дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо системасынын негизги максаты инсанды ар тараптуу өнүктүрүү, балдарды жана өспүрүмдөрдү СЖО жана оптималдуу кыймыл аракетине багыттоо болуп саналат. СЖО педагогикалык негиздеринин окуучулары менен болгон тарбиялык иштердин мазмуну адамдын жашоосун толугураак толуктоого, динамикалуу өнүктүрүүгө,

коомдук маанидеги баалуулуктарды кайра жаратууга мүмкүндүк берген эң маанилүү сапаттарды, касиеттерди жана жөндөмдөрдү чагылдырат. Алардын эң маанилүүсү СЖО даярдыгы жана жөндөмдүүлүгү, инсандын өзүн-өзү айыктыруу үчүн билимин, көндүмдөрүн, жөндөмдөрүн жана аларды өнүктүрүүнү камтыйт.

Бул этапта коомду кайра куруу инсандын рухий жана физикалык өнүгүүсүнүн резервдери бар адамдарды ар тараптуу өнүктүрүүгө көмөктөшүүчү эффективдүү каражаттарды издөө менен коштолот.

Билим берүү процессинин эң жогорку баалуулугу катары инсанды кайра ойлоо, кайра аңдап билүү бизди ал өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн жана жөндөмдүүлүктөрүн толук ишке ашыра ала турган социалдык-маданий чөйрөнү калыптандырууга милдеттендирет. Демек, билим берүү жана окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу проблемасы билим берүүнүн бардык курактык мезгилдеринде азыркы учурдун эң маанилүү көйгөйлөрүнүн бири болуп саналат.

Баланын инсандыгын калыптандыруу үчүн бир кыйла жагымдуу мезгил мектеп жашы болуп саналат. «Бүгүнкү күндө мектеп жаш муундарды социалдаштыруунун эң маанилүү курамдык бөлүгү болууга тийиш жана боло алат. Мектепте коомду кайра куруунун субъекттери руханий жана физикалык күч-кубатка ээ боло алат, инсанды калыптандыруу маселелерин чечүүнүн өз алдынча жолдорун издей алат. Мектеп бизди курчап турган табияттын мыйзамдарына карама-каршы келбеген жаңы инсандын жаралуу жолдорун издейт жана буга чейин эле түшүнүккө ээ, ал карама-каршылыктардын биримдиги жана күрөш мыйзамын биримдик жана толуктоо мыйзамы менен алмаштырууга аракет кылат» [148, 4-б.].

Натыйжалуу жолдордун бири – жалпы билим берүүчү курстарды интеграциялоо аркылуу бир катар адистер тарабынан иштелип чыккан

«Валеология» СЖО негиздерин, профилактикалык ой жүгүртүүнү калыптандыруу боюнча билим берүү курсу болуп саналат [69, 84, 110 ж.б.]. Билим берүү программаларын иштеп чыккандар башталгыч класстын окуучуларына карата төмөнкү билим берүү бөлүмдөрүнүн мазмунуна көңүл бурушат:

1. Мектепте окуу: оптималдуу күн тартиби. Үйдө тапшырмаларды качан жана канча аткаруу керек. Мектептеги окуу – зарыл жумуш. Мектептен кийинки сабактар. Тамактануунун күн тартиби жана бош убакыт. Уйкунун мааниси жана ролу. Күн тартиби. Талаптар: окуучулардын мектептеги жүрүм-турумуна; мугалим менен окуучунун, окуучулардын ортосундагы мамиле. Окуучуларды мектепте жана коомдук жайларда өз жүрүм-турумун өз алдынча башкарууну, билимдерге, билгичтерге жана көндүмдөргө үйрөтүү.

2. Өзүңүзгө кантип көңүл буруу керек: балдарга жуунуунун, жуунуунун эрежелерин, көндүмдөрүн жана адаттарын үйрөтүү. Кам көрүү: тиштердин, колдорун жана буттардын абалы. Ар кандай жаракат алгандарга биринчи жардам көрсөтүү. Териге кам көрүү. Көзгө кам көрүү.

3. Өзүнүн ден соолугуна кам көрүү: оорунун башталышынын себептери, окуучуну оорулардан коргоо. Доктор Айболит. Дарылар жөнүндө билимдер. Курч респиратордук оорулардын алдын алууда катуулануунун ролу жөнүндө. Суу, температура жана аба менен катуулануунун жалпы эрежелери жана ыкмалары, курч респиратордук инфекциялардын алдын алуу. Өзүн-өзү массаждоо ыкмалары, дем алуу эрежелери.

4. Жашоо коопсуздугун камсыз кылуу: жашоонун коопсуздугу жөнүндө идеялар. Үйдө, көчөдө, мектепке баратканда, транспортто, сууда, жаратылышта жүрүм-турум эрежелери. Курт-кумурскалардан туура сактануу, жаныбарлар менен иштөө, үй шартында травмалардын

алдын алуу: отко, электр тогуна, көгөргөн жерлерге, сыныктарга, кесиктерге каршы күрөшүү эрежелери. Кырсыктар, өрт, суу ташкыны, жер титирөө, табигый кырсыктар жана экстремалдык кырдаалдарда жүрүм-турум эрежелери жөнүндө идеялар. Тамак-аштан ууланганда, газдан, түтүндөн, ашыкча ысып кеткенде жана ысыганда, күйүккө жана үшүккө, көзгө, мурунга, тамакка бөтөн заттар киргенде, курт-кумурскалар, жыландар, ит жана башка жаныбарлар чакканда жардам көрсөтүү.

5. Көбөйүү процесси жөнүндө жалпы түшүнүк. Балдардын жана кыздардын дене түзүлүшүнүн окшоштугу жана айырмачылыгы, баланын төрөлгөнгө чейинки өнүгүүсү, балага кам көрүү чеберчилиги. Кыздар менен балдардын өнүгүүсү, алардын мамилеси. Үй-бүлөдө ата менен эненин ролу, үй-бүлө мүчөлөрүнүн мамилелери жана ролдору.

6. Жалпы физикалык өнүгүү, кыймылдуу оюндар жана дене кыймыл көнүгүүлөрү: адамдын таяныч-кыймыл аппараты, сөөктөрү, булчуңдары, муундары, ар тараптуу физикалык өнүгүүсү. Дене салмагынын жетишсиздиги жана ашыкча болушу, өсүү динамикасы жана физикалык өнүгүүнүн комплекстүүлүгү. Окуучуларда туура «позаны» калыптандыруунун жолдору жана ыкмалары, алардын бузулушунун алдын алуусу. Негизги физикалык сапаттар: күч, чыдамкайлык, ылдамдык, шамдагайлык, ийкемдүүлүк жана аларды өнүктүрүүнүн жолдору, дене кыймыл иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү,  $PWC_{170}$  жана чарчоо. Дене кыймыл иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүн  $PWC_{170}$  жогорулатууда, физикалык кыймылсыздыкты жеңүүдө, ашыкча иштөөнүн алдын алууда, физикалык машыгуу учурунда өзүн-өзү башкарууда кыймылдуу оюндардын жана физикалык көнүгүүлөрдүн ролу. Балдарды сырттагы оюндарга жана физикалык көнүгүүлөргө (командалык, жекеме-жеке же жалгыз күрөшкөнгө ж.б.) үйрөтүү.

7. Этикалык тарбия: жүрүм-турумдун жалпы эрежелери; "жакшы", "жаман", "көрөлбастык", "ач көздүк", туура эмес, жаман. Ата-энелерди жана аксакалдарды милдеттүү түрдө угуу. Улгайган адамдар менен баарлашууда, коомдук жайларда, кечеде, дасторкондо жүрүм-турум эрежелери, досторду туура тандоо. Кийимге коюлуучу талаптар, бош убактыңызды өткөрө билүү жөнүндө: карыларга, аялдарга жардам берүү зарылчылыгы, жаман адаттар, андан арылуу жолдору.

Ден соолук проблемасы менен балдардын СЖО жөнүндөгү билим, билгичтик жана көндүмдөр ортосунда өз ара байланыштар бар экендиги талашсыз. Демек, сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандырууга маалыматтык жана практикалык ыкмаларга негизделиши керек: балдарды ден соолукту сактоо жана чыңдоо үчүн колдонулуучу ар түрдүү каражаттар жана ыкмалар менен тааныштыруу, сергек жашоо образынын зарылдыгына тарбиялоо [99,101].

Окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруудагы көйгөйү – баланын инсандыгын индивидуалдык өнүктүрүү процессинде өз ден соолугуна болгон жогорку сезимдерин аныктоо жана ден соолук маданиятын тарбиялоо.

СЖО предмети окуучулардын өзүнүн ден соолугу [99]. Ошол эле учурда төмөнкүдөй милдеттер каралган:

- балдардын ден соолугун чыңдоону жана сактоону илимий-педагогикалык жактан негиздөө;
- ден соолукту чыңдоочу дене тарбия баалуулуктарын, балдардын жаш курагынын оптималдуу мүмкүнчүлүктөрүн, окуучулардын калыптанган аң-сезиминин чөйрөсүнө багыттоо;
- балдарды биринчи класстан баштап ден соолукту адамдык баалуулуктардын бири катары баалоого үйрөтүү;
- балдарда сергек жашоо үчүн калыптанып калган шыктандырууну калыптандыруу;

- баланын ден соолугун сактоо жана чыңдоо үчүн тийиштүү шарттарды түзүү үчүн билим берүү мекемелеринин педагогикалык жамаатынын жана үй-бүлөнүн күч-аракетин топтоо;

- адамдын организмде болуп жаткан физиологиялык процесстер жөнүндө билим берүү;

- баланын дене тарбия көнүгүүсүнө физиологиялык муктаждыгын сактоого үйрөтүү;

- балдарды организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн туура пайдаланууга үйрөтүү;

- балдардын ден соолугуна өз алдынча баа берүүнү калыптандыруу;

– балдарды дары-дармексиз ден соолугун сактоого үйрөтүү;

– чыңдоо процедураларын колдонууга кызыгууну, муктаждыкты жана адатты өнүктүрүү;

- СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун зарыл шарты катары окуучулардын кыймыл активдүүлүгүн жогорулатуу;

- үзгүлтүксүз көнүгүүлөрдүн зарылдыгын өнүктүрүү.

Окуучулардын СЖО комплекске бир катар психологиялык-педагогикалык ыкмаларды киргизүү менен камсыз кылууга болорун эске албай коюуга болбойт:

1. Методологиялык принциптердин комплексиндеги эффективдүү айкалыштыруу: баалуулук, инсандык-активдүү жана индивидуалдык-чыгармачылык мамилелер.

2. Окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууну коомдук максатка карай сергек жашоо образын калыптандырууга жана алардын чыгармачылык өз алдынчалыгын өнүктүрүүгө багыттоо.

3. Ден соолук билим берүүнүн мазмунун гумандаштыруу шартында инсандын жалпы маданий, адеп-ахлактык жана табигый өнүгүүсүнүн татаалдыгы.

4. Окучуунун социалдык багыттагы максатка – СЖО калыптандырууга жана өз алдынча индивидуалдык инсандыгын өнүктүрүүгө карата шыктандыруучу жана баалуулук жогорулаган сезимдерин калыптандыруу.

5. Окуу процессинде коммуникацияны гумандаштыруу, СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда окуучулардын ден соолуктарын тарбиялоонун көп кырдуу формаларына корпоративдик багыт берүү, дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу кызматташтыкты уюштуруу [53, 46-б.].

Ошентип, өзүнүн баштапкы теориялык жана методологиялык позицияларында сергек жашоо образын изилдөө проблемасы окучуунун инсандыгын, анын багыттуу өнүгүүсүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүн жана педагогикалык шарттарын билүүгө багытталган.

Көрсөтүлгөн көйгөйлөр окуучулардын ден соолугунун абалын чыңдоо менен түздөн-түз байланышкан, аларда дене-бойду ар тараптуу жакшыртууга жана СЖО жүйөлүү муктаждыкты калыптандырууга өзгөчө архаикалык мүнөзгө ээ.

Акыркы убакта ар кандай оорулар менен ооруган балдардын саны бир топ көбөйдү.

Кызыл-Кыя шаарындагы № 5 орто мектептин башталгыч класстарынын окуучуларынын анкета-тест суроолоруна жооптордун бөлүштүрүлүшүнүн жыйынтыгы тынчсызданууну жаратууда (Таблица 1.1.). Берилген төрт суроонун ар бирине өзүнчө түшүндүрмө берүү түзмө-түз зарыл болгон, анткени балдар өздөрүнүн ден соолугун сактоо боюнча талаптарды сакташкан эмес жана көп учурда маселенин маңызын түшүнбөй калышкан.

**Таблица 1.1. – Башталгыч класстын окуучуларынын берилген суроолоруна берген жоопторунун жыйынтыгы**

| Суроолор                                                                     | Жооптордун жыйынтыгы |            |               |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------|------------------|
|                                                                              | Көбүнчө оң жооп      | Сактабай м | Көңүл бурбайм | Жооп берүү кыйын |
| 1. Мектеп окуучусунун күнүмдүк тартибин байкоого кандай карайсыз?            | 6                    | 37         | 32            | 25               |
| 2. Сиз тандаган спорт менен машыгасызбы (секциялар боюнча)?                  | 10                   | 40         | 50            | –                |
| 3. Спорттук эртең мененки гигиеналык гимнастиканы аткарууга кандай карайсыз? | 15                   | 30         | 55            | –                |
| 4. Тамактануунун режимин сактайсызбы?                                        | 8                    | 66         | 26            | –                |
| $\Sigma$                                                                     | 39                   | 173        | 163           | 25               |
| М                                                                            | 9,75                 | 43,25      | 40,75         | 25               |

Адамдын ден соолугу менен азыркы дүйнөдө болуп жаткан негизги көйгөйлөрдүн байланышы, саясий, социалдык-экономикалык жана идеологиялык өнүгүүнүн пайда болгон өзгөчөлүктөрү жана анын кесепеттери жетиштүү түрдө белгилүү. Алардын арасында өзгөчө орунду аймактык жана экологиялык факторлор, массалык миграция көйгөйлөрү, адамдардын, айрыкча мектеп жашындагы балдардын нейроэмоционалдык стрессинин олуттуу өсүшү менен кыймыл активдүүлүгүнүн жоктугу ээлейт. Ушуга байланыштуу “кылымдын оорулары” термини акыркы убакта кеңири таралганы бекеринен эмес, анын пайда болушунда: гиподинамия, гипокинезия, психикалык жана эмоционалдык ашыкча жүктөмдөр, начар ыңгайсыз абалдарды жана ооруларды камтыйт: тамактануу, айлана-чөйрөнүн булганышы, зыяндуу адаттар [53, б.46].

Ошентип, билим берүү системасын өзгөртүү менен окуучулардын ден соолугунун начарлашынын ортосунда пикир келишпестик пайда болду. Жогоруда айтылгандардын негизинде биз азыркы турмуштун шарттары жана азыркы билим берүү системасы окуучуларга керектүү билимди, билгичтикти жана көндүмдөрдү бере алат, бирок коомдун социалдык заказын - балдардын ден соолугун коргоону аткара албайт деген жыйынтыкка келдик. Жогоруда айтылгандардын далили болуп балдардын ден соолугунун өтө начар абалы, өз ден соолугун сактоого ачык мотивациянын жоктугу, билим берүү мекемелеринин практикасына сергек жашоо принциптерин киргизүүнүн эффективдүү педагогикалык механизминин жоктугу саналат.

В.П. Петленконун [122], С.В. Поповдун иштеринде [127] окуучулардын СЖО көйгөйлөрүнө арналган, ден соолуктун психикалык, соматикалык, физикалык, моралдык түрлөрүн бөлүп көрсөтөт (Таблица1.2.).

Балдардын ден соолугунун көрсөткүчтөрү болуп төмөнкүлөр саналат: таасир этүүчү факторлордун таасирине спецификалык жана спецификалык эмес каршылык:

- балдардын организминин өсүү жана өнүгүү динамикасы;
- организмдин дене кыймыл абалы жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрү;
- оорунун же өнүгүү кемчилигинин болушу жана деңгээли;
- моралдык-эргтүү жана баалуулук-шыктандыруучу мамилелердин деңгээли [112].

**Таблица 1.2. – Окуу жайларынын окуучуларынын СЖО түрлөрү**

| <b>№</b> | <b>Ден соолуктун түрлөрү</b> | <b>СЖО мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Адеп-ахлактык                | Окуучуунун коомдогу жүрүм-турумунун баалуулуктары, мамилелери жана мотивдери системасы менен аныкталуучу жашоонун шыктануучу жана муктаждык-маалыматтык чөйрөсүнүн мүнөздөмөлөрүнүн жыйындысы. Окуучунун адеп-ахлактык ден соолугу жакшылык, сүйүү жана сулуулук деген универсалдуу чындыктарга түздөн-түз байланыштуу.                  |
| 2.       | Психикалык                   | Жүрүм-турумга жооп берген психикалык бейпилдик. Психикалык абал биологиялык, социалдык муктаждыктар жана аларды канааттандыруу мүмкүнчүлүктөрү менен байланышкан.                                                                                                                                                                        |
| 3.       | Соматикалык                  | Окуучуунун организмнин органдарынын жана системаларынын учурдагы абалы: алардын онтогенез процессинде пайда болгон муктаждыктар менен шартталган жеке өнүгүүнүн биологиялык программасы. Муктаждыктар окуучунун өнүгүүсүнүн эффективдүү педагогикалык механизми болуп саналат жана окуучунун өнүгүү процессин жекелештирүүгө көмөктөшөт. |
| 4.       | Дене тарбиялык               | Организмдин тиешелүү органдары менен системаларынын өсүү жана өнүгүү деңгээли: организмдин ыңгайлашуу реакцияларына жол берүүчү биологиялык, морфологиялык жана функциялык резервдери.                                                                                                                                                   |

А.Д. Айзаков [4] баалуулук сезими жактарынан түшүнүктөрү каралып, анын үч деңгээли аныкталган (Таблица1.3.).

М.М. Борисов [37] менен М.Я. Виленский [46] тарбиялык, эмгектик, социалдык жана биологиялык функцияларды толук ишке ашырууга мүмкүндүк берүүчү, организмдин адаптациялык жөндөмдүүлүктөрүн чыңдоочу нормаларды, баалуулуктарды, алар менен жөнгө салынган күнүмдүк иш-аракеттерди жана анын

натыйжаларын камтыган инсандын күнүмдүк жашоосуна өз аныктамаларын берүү.

Биздин оюбузча, жогоруда аталган түшүнүктөр окуучулардын билим, билгичтик жана көндүмдөрдүн милдеттүү элементтери катары сергек жашоо образынын мазмунуна киргизилиши керек.

**Таблица 1.3. – Ден соолукту аныктоо деңгээли**

| <b>№</b> | <b>Деңгээлдин аталышы</b>   | <b>Балдардын ден соолук деңгээлинин мазмуну</b>                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физиологиялык (биологиялык) | Адамдын ден соолугу организмдин өзүн өзү жөнгө салышын, физиологиялык процесстердин өз ара байланышын жана анын натыйжасында максималдуу ыңгайлаштырууну камсыз кылат. |
| 2.       | Социалдык                   | Адамдын ден соолугу – бул коомдук активдүүлүктүн өлчөмү, инсандын айлана-чөйрөгө аң-сезимдүү мамилеси.                                                                 |
| 3.       | Инсандык (психологиялык)    | Адамдын ден соолугу – бул оорунун жоктугу эмес, тескерисинче, организмдин абалын, адамдын жашоосунун стратегиясын тануу.                                               |

Окуучулардын СЖО мазмуну ошондой эле окуучулар менен мугалимдердин, окуучулардын өз ара мамилелеринин индивидуалдык же жамааттык стилин, ошондой эле үлгүлөр түрүндө белгиленген жүрүм-турумду жана жашоону уюштурууну чагылдырат, андан кийин аларды салттуу деңгээлге жеткирет. Жогорудагыда бул иш-аракеттин активдүү субъектилери болгон окуучулардын социалдык-маданий, чыгармачылык ишмердүүлүгүнүн натыйжасы көрүнүп турат [42, 114-120-б.].

[32, 52, 83, 86, 114, 118, 133, 173 ж.б.] эксперттердин айтымында билим берүүчү жана ден соолукту чыңдоочу материалдын теориялык бөлүмү төмөнкү бөлүмдөрдү камтышы мүмкүн:

1. Адамдын ден соолугу жана СЖО түшүнүгү

2. Өз ден соолугуна талдоо
3. Жеке жана жалпы гигиенанын эрежелери
4. Адам денесинин жалпы түзүлүшү
5. Күндү изилдөө күн тартиби жана аны сактоонун адамдын ден соолугу үчүн мааниси
6. Адамдын ден соолугун сактоодо жана чыңдоодо дене кыймыл көнүгүүлөрдүн ролу
7. Дененин жана буттун абалын калыптандыруу
8. Организмдин бекемдөөсү
9. Дени сак жана пайдалуу тамак-аш түшүнүгү
10. Укалоо, өзүн өзү укалоо
11. Оорулардын алдын алуусу жана эскертүүсү
13. Балдардын жана кыздардын өнүгүү өзгөчөлүктөрү
14. Саламаттыкты сактоо
15. Мүмкүн болгон жаман адаттар
16. Экстремалдуу учурларда балдардын жүрүм-туруму

Белгилүү болгондой, СЖО бардык компоненттери окуучунун инсандыгы, анын жашоо пландары, максаттары, өтүнүктөрү жана жүрүм-туруму менен жетекчиликке алынат.

Сергек жашоонун маанилүү компоненттери болуп төмөнкүлөр саналат:

– билим берүү мекемелериндеги тарбия иштеринин маданияты; оптималдуу күн тартибин сактоо, туура тамактануу, уйку режими, кыймылдуу өткөргөн убакыт, тиешелүү санитардык-гигиеналык ченемдерди жана талаптарды сактоо;

– кыймыл активдүүлүктүн жеке режими; инсанга өнүгүп келе жаткан таасир этүүчү туура эс алуу;

– жеке жана коомдук гигиенаны сактоо;

– дене бойду чыңдоо;

- жаман адаттардан баш тартуу;
- баарлашуу жана жүрүм-турум эрежелери;
- дене түзүлүшүнүн, физикалык өнүгүүсүнүн жана кыймыл-аракетинин абалын көзөмөлдөө.

Окуу-методикалык басылмалар СЖО жогоруда аталган компоненттерин ийгиликтүү өздөштүрүүсүнө өбөлгө түзөт.

Учурда балдар үчүн түркүн түстүү оюндары бар көптөгөн илимий-популярдуу адабияттар, энциклопедиялар жана окуу куралдары басылып чыгууда [20, 90, 128, 170 ж.б.], дене тарбия боюнча окуу китептери иштелип чыгып, басылып чыгууда [92,154] бөлүмдөрү менен: эрежелер педагогикалык талаптарга ылайык окуучулардын сергек жашоо образын өркүндөтүү үчүн окуу процессин уюштурууга мүмкүндүк берүүчү жеке гигиенаны, ден соолукту сактоо боюнча билимди, көндүмдөрдү калыптандыруу, кыймыл сапаттарын өнүктүрүү.

### **1.3 Дене тарбия сабактарында түзүлүүчү башталгыч класстардын окуучуларынын СЖО түзүмү, көрсөткүчтөрү жана деңгээлдери**

8-9 жаштагы балдардын СЖО түздөн-түз байланышкан көйгөйлөрүн комплекстүү изилдөө аларды дене тарбиянын жардамы менен даярдоонун модели өтө зарыл экендигин көрсөттү, бул балдарды программанын пассивдүү аткаруучуларынын позициясынан көчүрүүгө мүмкүндүк берет. Окуучу эң оболу өзүнүн ден соолугуна, жакшы физикалык маданиятына жогорку сезимдерди көрсөтүүгө милдеттүү экенин жакшы билиши керек [78]. Болбосо, иш-аракет механизмдери жок болсо, билимдер, көндүмдөр жана көндүмдөр керексиз жүк бойдон кала берет. Өзүнүн ден соолугуна болгон жогорку сезимдердин ар тараптуу көрүнүшүн калыптандыруу, билим берүү, тарбиялоо жана өнүктүрүү аркылуу СЖО себептүү байланышты түзүү когнитивдик

чөйрөгө, ден соолукту сактоо мотивине, шыктандыруучу субструктуралардын бизнес комплексине кайрылууну камтыйт, инсандын багытын белгилейт: билимге карата мотивдер, өзүн-өзү сыйлоо мотивдери, өзүн-өзү өркүндөтүү ж.б. [44, 18-20 б.].

Г.В. Хлыстовдун ою боюнча, СЖО билим берүү жана тарбиялоо билимден жүрүм-турумга өтпөстөн, стимул механизмдерин активдештирүү жолу менен өтүшү керек. Бул ыкманын өндүрүмдүүлүгү адамдын ден соолугун сактоодо активдештирүүгө салым кошкондугунда. Демек, адамдын өз ден соолугуна болгон жогорулаган сезимдеринин, атап айтканда, анын инсандык себеп-натыйжа мамилелеринин калыптануу жана көрүнүшүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүн билүү СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин натыйжалуулугунун зарыл шарты болуп саналат [165, 16-б.].

Балдардын дене тарбиясынын жардамы менен СЖО калыптандыруу көйгөйү бар, бул окуучунун өзүнүн ден соолугуна болгон муктаждыгы менен ага тиешелүү педагогикалык шарттардын, аны сактоонун жана чыңдоонун жолдорунун ортосундагы айырмачылык фактысынан чыгуу зарыл. Жогоруда айтылгандардын себептери: психикалык, психикалык жана физикалык бакубатчылыкта ден соолук муктаждык катары кабыл алынат, ал таанылса да, бирок суу сыяктуу, анын жетишсиздигинен улам сезилет. Албетте, адамдын өз ден соолугуна болгон муктаждыгын актуалдаштыруу, анын начарлашы же жоголушу менен байланышкан, адамдын өзүнүн психикалык, физикалык жана психикалык бакубаттуулугу жөнүндө камкордугун тастыктайт. Көбүнчө оорулуу адамдар, аларды катуу сезип, аларды дарылоого багытталган зарыл чараларды көрүшпөйт. Адамдардын мындай пассивдүү жүрүм-турумунун себеби пассивдүү-активдүү мүнөзү менен мүнөздөлгөн адамдын керектөөлөрүнүн карама-

каршылыктуу мүнөзүндө, организмдин ар кандай мүмкүнчүлүктөрүн колдонууда жана инсандын шыктандыруучу чөйрөсүнүн өзгөчөлүгүндө жатат. Адамдын өзүнүн рухий, дене кымыл жана психикалык бакубаттуулугу үчүн кам көрүүнүн интенсивдүүлүгү төмөндөгүлөр менен аныктала тургандыгы көрүнүп турат: ден соолуктун начарлашы, ага карата инсандык сезимдердин жогорулашы менен көрүнөт. Ден соолукка болгон сезимдер канчалык позитивдүү болсо, ага болгон камкордук ошончолук күчтүү, мотивацияланган жүрүм-турумда көрүнөт [105,120].

Бул жагынан алганда, адамдардын ден соолугуна болгон багытынын жана мамилесинин эки негизги түрү жөнүндө сөз кылуу керек: биринчиси, адамдын өзүнүн күч-аракетине багытталган, экинчиси, анын аракетине экинчи даражадагы роль берилгенде, негизинен, сыртта. Биринчиден категорияга өз ишмердүүлүгүнүн натыйжалары үчүн жоопкерчиликти өз күч-аракетине жана жөндөмдүүлүгүнө ыйгарууга жакын болгон, ден соолугуна өзүн өзү жакшы баалаган адамдар кирет. Экинчиден - ден соолугуна жетишсиз жана канааттандыралык өзүн-өзү баа бербеген адамдар, алар үчүн тышкы таасирлер жана жагдайлар башкы ролду ойнойт. Демек, адамдын ден соолугуна кам көрүүнүн көрүнүшүнүн мүнөзү анын индивидуалдык касиеттерине, билим берүүнүн, тарбиялоонун мазмунундагы болжолдонгон айырмачылыктарга жана конкреттүү адамга таасир этүү ыкмаларына түздөн-түз байланыштуу.

Өзүн-өзү баалоо менен катар аны баалуулук катары, анын башка турмуштук баалуулуктардын арасындагы ордун аңдап билүү да адамдын өз ден соолугуна себептүү байланыштын ролун аткарат. Сергек жашоо мотивдерин калыптандыруунун теориясында жана практикасында өз ара байланышкан эки жагдайды эске албай коюуга болбойт. Биринчиден, ден соолуктун оозеки айтылган, кабыл алынган

баалуулугу менен аны сактоого багытталган жүрүм-турумдун ортосунда диссонанс бар. Экинчиден, ден соолукту толук кандуу жашоо ишмердигинин эң маанилүү педагогикалык шарты катары таануу анын турмуштук маанилүү максаттарга жетүү каражаты катары кызмат кылуусун билдирет. Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн маалыматтары адамдын ден соолугунун баалуулугу башка жашоо максаттарына жетүү каражаттарына караганда алда канча маанилүү экенин көрсөтүп турат [42, 149].

СЖО түзүмүн баса белгилеп, жашоо деңгээли жана адамдын ден соолугу гуманитардык процесстин эң маанилүү критерийи болуп санала тургандыгын баса белгилей кетүү керек, мындай мамиле үчүн СЖО татаал өзгөрүүчү жана функционалдык система катары каралышы керек, үй-бүлөлүк жана турмуш-тиричилик шарттарында, коомдук-эмгектик жана тарбиялык ишмердүүлүктө адамдын табигый социалдык негизи катары анын айлана-чөйрөсү менен бирдикте окуучунун тиешелүү физикалык жана руханий жана акыл-эс жөндөмдүүлүгүнүн жана жөндөмдүүлүгүнүн көрүнүшү. СЖО инсандын өзү жөнүндө, адамдын психикасында жана физикалык абалында болуп жаткан табигый өзгөрүүлөр жөнүндө, мындай процесстердин психикалык өнүгүү деңгээлине тийгизген таасири жөнүндө зарыл билимсиз ишке ашпайт [88,113].

СЖО стратегиясы адамдын ден соолугунун сапатын жана санын жакшыртуу болуп саналат. Билим берүүнүн, тарбиялоонун жана өнүктүрүүнүн негизги максаты – окуучуунун инсанынын СЖО педагогикалык негиздерин, анын компоненттерин: ден соолукту чыңдоо багытын чагылдырган билимди, көндүмдөрдү, ой жүгүртүүнү жана дүйнө таанымын калыптандыруу [148, с.4].

Өздөштүрүлгөн позициянын структурасын жетишерлик терең түшүнүү максатында адамдын ден соолугуна таасир этүүчү бир катар эндогендик жана экзогендик факторлор эске алынууга тийиш.

Адамдын ден соолугуна түздөн-түз таасир этүүчү факторлор: жашоо образы (стили); маданият деңгээли; тиешелүү керектөөлөрдүн ырааттуулугу; мотивация – адамдын аң-сезиминде, анын психологиясында; пикир, баа берүү, жакшы менен жаманды ажырата билүү; узак дени сак жашоого жетекчилик - ден соолуктун объективдүү фактору үчүн маанилүү субъективдүү категория; саламаттыкты сактоо боюнча билим берүү [37, б.-12].

СЖО структурасында биологиялык эффективдүү продуктуларды айкалыштыруу жана адамдын экологиясы менен бирге төмөнкү факторлорго жетиштүү көңүл бурулат:

1. Инсандын нормалдуу өнүгүүсү үчүн зарыл болгон кыймыл аракетивдүүлүгү.

2. Туура тамактануу. Жашоо деңгээлин аныктоочу бардык татаал факторлордун арасында туура тамактануу маанилүү роль ойнойт. Тамак-аштын сапаты проблемасын илимий-практикалык жактан чечүү үч багытты камтышы керек: керектелүүчү тамак-аш азыктарынын менюсун кеңейтүү, биологиялык активдүү, кеңири таралган тамак-аш азыктарын балансташтыруу, өзгөчө тамак-аш кошулмалары катары биологиялык жогорку сапаттагы азыктарды бөлүп алуу жана кыйла кеңири колдонуу [50, б.6-10].

3. "Дарылар каражаттарын" билгичтик менен колдонуу [38].

С.В. Поповдун ою боюнча, СЖО концепциясы төмөнкүлөрдү камтыйт: жаман адаттардан баш тартуу (тамеки чегүү, спирт ичимдиктерин жана баңгизаттарды колдонуу), оптималдуу кыймыл режими, рационалдуу тамактануу, катуулануу, жеке гигиена, позитивдүү эмоциялар [127].

Ден соолукту сактоо үчүн "өз күнүмдүк тартиби" принциби маанилүү, ал төмөнкү компоненттерди камтыйт:

1. Күнүмдүк же жумалык циклдеги адамдын дене кыймыл активдүүлүгүнүн аткарылуучу кыймыл аракетинин көлөмүнүн жана интенсивдүүлүгүнүн талаптарга, тандалган активдүүлүккө, жаш курагына, жынысына ылайык келиши.

2. Белоктор, майлар, углеводдор менен тең салмактуу энергияны жоготуу боюнча ар түрдүү тамактануу.

3. Аутотренинг - психоэмоционалдык стресстен арылуу үчүн.

4. Денени чыңдоо.

5. Укалоону жана өзүн өзү укалоону колдонуу.

6. Дем алуу көнүгүүлөрүнүн жардамы менен дем алуунун жыштыгын жана тереңдигин жөнгө салуу.

7. Жаратылыштын табигый факторлорун билгичтик менен пайдалануу.

8. Жаман адаттардан баш тартуу [113].

Калыбына келтирүүнүн ар кандай формаларын, ыкмаларын жана каражаттарын колдонуунун натыйжалуулугун аныктоо боюнча изилдөөлөр жүргүзүлүүдө [7, 30, 31, 40, 81, 135 ж.б.]. Көптөгөн окуу куралдары басылып чыгып жатат [33, 62, 82 ж.б.].

Балдардын СЖО окуучулардын инсандыгын сапаттуу системалуу жана тез өзгөрүп туруучу тарбиялоо, маданияттын деңгээлин аныктоо, бул деңгээлге жетүү жолдорун түшүнүү жана окуучунун дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо ишинин ар кандай формалары катары каралууга тийиш.

СЖО түзүмдүк компоненттердин: шыктандыруучу-баалуулук, мазмундук-операциялык, маалыматтык-когнитивдик, чыгармачылык-активдүүлүк жана рефлексивдүү өз ара аракеттенүүсү [54, 81-б.].

СЖО структурасында шыктандыруучу-баалуулук компоненти алдыңкы орунда турат, ал эми башка компоненттер аны менен

биримдикте түзүлөт. Жана мотивациялоочу чөйрөнүн мүмкүнчүлүгү менен байланышкан, түрткү берүүчү күч катары жана окуучуунун жүрүм-турумунун активдүүлүгүнүн жана багытынын пайда болушун шарттаган [8].

СЖО шыктандыруучу (дем берүүчү)-нарктык компоненти ден соолуктун адамзат тарабынан иштелип чыккан жана бирдиктүү билим берүү процессине кошулган социалдык, психологиялык жана педагогикалык баалуулуктарынын жыйындысы менен түзүлөт. Курчап турган дүйнөнүн объективдүү түзүлүшүнө, ар бир окуучунун бирдей мүмкүнчүлүктөрүнө дүйнө таанымынын баалуулугу бул композициянын маңызын түзөт. Бул компоненттин негизин ден соолук маданияты жана сергек жашоо образы боюнча өз билимдерин, көндүмдөрүн жана көндүмдөрүн өздөштүрүү жана ишке ашыруу саналат.

Мотивациялоочу (дем берүүчү) -баалуулук индикатору балдардын организминин органдарынын жана түзүмдөрүнүн функционалдык көрсөткүчтөрүнө багытталган, окуучуну анын ден соолугун сактоого жана чыңдоого багытталган физикалык активдүүлүктүн жана физикалык көрсөткүчтөрдүн бардык түрлөрү менен канааттандырат.

Дем берүүчү – нарктык багыт – бул билим берүү ишмердүүлүгүнө калыптанган турмуштук зарылдык, СЖО, өз денесинин маданияты, окуучуунун таанып-билүү жана практикалык ишмердүүлүгүн уюштуруу жана багыттоо боюнча тиешелүү билимдердин, билгичтердин жана көндүмдөрдүн системасы. Жогоруда айтылгандарды эске алуу менен шыктандыруучу-нарктык компоненттин калыптанышын төмөнкү, алсыз, нормалдуу жана жогорку деп төрт деңгээлге бөлүү керек (Таблица 1.4). СЖО структурасында мазмундук-операциялык компонент 8-9 жаштагы балдарда жеке жана коомдук ден соолук, аны

сактоонун жолдору, маданияты жөнүндө зарыл билимдердин, көндүмдөрдүн жана көндүмдөрдүн системасынын болушун карайт.

**Таблица 1.4. – 8-9 жаштагы окуучулардын СЖО шыктандыруучу (дем берүүчү) баалуулук көрсөткүчүнүн деңгээли**

| <b>№</b> | <b>Деңгээлдин аталышы</b> | <b>Деңгээлдердин мазмуну</b>                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Төмөн                     | Тарбиялык иштерге мотивдердин жоктугу. Керектүү билимдердин, жөндөмдөрдүн, көндүмдөрдүн жана окуучуунун аларды зарыл кырдаалдарда колдонууга даярдыгынын системасы жок.            |
| 2.       | Начар                     | Дене тарбиянын каражаттары начар пайдаланылганда. Тарбиялык иштердин максаттары толук аныкталган эмес. Өз алдынча иш дене тарбия мугалиминин көрсөтмөлөрүнүн негизинде жүргүзүлөт. |
| 3.       | Нормалдуу                 | Билим берүү иш-чараларына жана сергек жашоо образына болгон сезимдердин активдүү жана маңыздуу көрүнүшү. Жеке жана коомдук гигиеналык каражаттар системалуу түрдө колдонулбайт.    |
| 4.       | Жогорку                   | Нарктык багыттын негизинде дене тарбия жана спорттук иш-чаралардын сезимдерин жогорулатуу.                                                                                         |

Жашоо шартында ден соолук жөнүндө идеяларды ишке ашыруу үчүн практикалык көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү өздөштүрүүнүн тереңдиги маанилүү факторлордун бири болуп саналат; тиешелүү тубаса жана пайда болгон кыймылдарды өздөштүрүү; адамдын ээ болгон кыймыл аракетине жана ал тарабынан жөнгө салынуучу кыймыл аракетине ээ болушу [51, 86, 134].

Адамдын кыймыл жөндөмдүүлүктөрүнө жана мүмкүнчүлүктөрүнө, дене тарбия жана эс алуу ишинин натыйжалуулугуна ар кандай факторлор таасир этет (Таблица 1.5).

**Таблица 1.5. – Окуучунун дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо ишинин натыйжалуулугуна таасир этүүчү факторлор**

| <b>№</b> | <b>Факторлордун аталышы</b> | <b>Факторлордун мазмуну</b>                                                                                                      |
|----------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Тышкы (эндогенный)          | Коом, айлана-чөйрө, билим берүү, сергек жашоо образын калыптандыруу боюнча көрсөтмөлөр                                           |
| 2.       | Ички (экзогенный)           | Окуучуунун жекече өзгөчөлүгү анын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин ишке ашыруудагы мүмкүнчүлүктөрүн аныктайт |
| 3.       | Физиологиялык (биологиялык) | Окуучунун организмнин өнүгүүсүнүн тубаса жана морфологиялык өзгөчөлүктөрү, психологиялык жөндөмдүүлүгү                           |

Мазмундук-операциялык компонентте физикалык сапаттардын ролу эң маанилүү болуп, бул компоненттин структурасында алардын ролун жана маанисин чагылдырат.

СЖО маалыматтык-когнитивдик компонентин калыптандыруунун максаты - окуучуларга билимди, көндүмдөрдү калыптандыруу жана аларды өз ден соолугун сактоодо жана чыңдоодо ийгиликке жетүү үчүн күнүмдүк иш процессинде практикалык колдонуу.

Мазмундук-операциялык компоненттин өнүгүү деңгээли бир катар көрүнүштөр менен мүнөздөлөт: төмөн, начар, ченемдик жана жогорку (Таблица 1.6). СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууну билүү алардын баалуулуктарын өздөштүрүүнүн натыйжаларын аныктайт жана баланын өз ден соолугуна, кыймыл-аракетинин маанилүү сапаттарын өнүктүрүүгө, жеке жана коомдук гигиенага аң-сезимдүү мамилесин калыптандырат.

**Таблица 1.6. – Мазмундук-операциялык компоненттин өнүгүү деңгээли**

| <b>№</b> | <b>Деңгээлдер</b> | <b>Деңгээлдердин мазмуну компоненттери</b>                                                                                                                                              |
|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Төмөн             | Ден соолукту чыңдоо боюнча билимдердин, көндүмдөрдүн жана көндүмдөрдүн жоктугу                                                                                                          |
| 2.       | Начар             | СЖО ыктарын жана көндүмдөрүн өздөштүрүү үчүн жогорулатылган сезимдер жок болгон учурда дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чараларына катышуу                                       |
| 3.       | Нормалдуу         | СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн зарыл болгон билимдерди, көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү өздөштүрүү боюнча туруктуу жогорулаган сезимдер жана аларды ишке ашырууга умтулуу |
| 4.       | Жогорку           | Сергек жашоо критерийлеринин оптималдуу катышы                                                                                                                                          |

Маалыматтык-когнитивдик компонентте төрт деңгээлди бөлүп көрсөтүү керек: төмөн, начар, нормалдуу жана жогорку (Таблица 1.7.).

**Таблица 1.7. – Маалыматтык жана когнитивдик компоненттин деңгээли**

| <b>№</b> | <b>Деңгээлдер</b> | <b>Деңгээлдердин мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Төмөн             | Ден соолукту чыңдоо маданияты боюнча өздөштүрүлгөн окуу материалында маанилүү жана зарыл нерселерди бөлүп көрсөтүү жөндөмүнүн жоктугу                                                                                                        |
| 2.       | Начар             | Жекече мамилени эске алуу менен физикалык көнүгүүлөрдүн комплекстерин өз алдынча түзүүгө жетишсиз болгон, үйрөнүлгөн окуу материалын жарым-жартылай өздөштүрүү                                                                               |
| 3.       | Нормалдуу         | Өз алдынча кыймыл-аракетти уюштуруу боюнча, үйрөнүлгөн окуу материалында керектүү учурду түзө билүү                                                                                                                                          |
| 4.       | Жогорку           | Алынган билимдерди жана көндүмдөрдү оперативдүү бөлүштүрүү, өзүн-өзү башкаруу, психикалык өзүн-өзү жөнгө салуу боюнча зарыл билимдерди, билгичтерди жана көндүмдөрдү аң-сезимдүү ээлөө: ден соолукту чыңдоо маданиятынын, СЖО маңызын билүү. |

Төмөнкүлөр боюнча билимдерди, билгичтерди жана көндүмдөрдү калыптандыруу: ден соолук маданияты, СЖО аларды маңыздуу колдонуунун негизи жана структурасында маалыматтык-когнитивдик компонентти калыптандыруунун милдеттүү шарты болуп саналат.

Чыгармачылык жана активдүүлүк компонентинин мазмуну окучууну СЖО системасына киргизүү менен аныкталат.

Чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти балдардын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоонун ар кандай түрлөрүнө жана формаларына көбүрөөк активдүү катышуусуна багытталган.

8-9 жаштагы балдарда чыгармачылык жана активдүүлүк мамилесинин негизги багыты чыгармачылыктын негизин түзгөн көңүлдү, ой жүгүртүүнү, эс тутумду, кабылдоону өнүктүрүүгө көмөктөшүүчү дене тарбия каражаттарын активдүү колдонууга түздөн-түз оюн-зоок жана тарбиялык иштердеги көрүнүштөр байланыштуу болгон. Бул мезгилде окуучуларда тандап алган ишмердүүлүгүнө өзүн-өзү сын көз караш менен баалоо өнүгө баштайт [73, 95, 173, 174, 179 ж.б.].

Күндөлүк иш-аракетте жогорулаган сезимдердин көрүнүшүнүн деңгээли катары чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти анын көрүнүштөрү менен мүнөздөлөт (Таблица 1.8.).

**Чыгармачыл жана кыймыл активдүүлүк компоненти** күнүмдүк иштерде жогорулаган сезимдердин көрүнүшүнүн деңгээли анын көрүнүштөрү менен мүнөздөлөт.

«СЖО рефлексивдүү структуралык компонентинин жана айрым компоненттеринин көрүнүшү ой жүгүртүүсүз мүмкүн эмес. Рефлексия көбүнчө адамдын өзүнүн кыймыл аракети түшүнүүгө багытталган психикалык ишмердүүлүгүнүн бир түрү катары түшүнүлөт. Адамдын руханий-адептик дүйнөсүнүн оригиналдуулугун, өзүн-өзү таануу ишмердүүлүгүн ачат. «Мен» процесси ой жүгүртүү процесси пайда

болмоюнча иш жүзүндө болгон эмес. Адамдын рефлексивдүү өзүн-өзү жөнгө салуу принцибинин маңызы адамдардын ортосундагы социалдык мамилелердин тышкы (сырткы) формаларын интериозациялоодо жатат, ошол эле учурда адам өз ара байланышкан эки функцияны аткара баштады: ал башкаруу функциясын жана өзүнүн жүрүм-турумун жөнгө салуу үчүн өзүнө карата аткаруучу функциясын колдонот» [28].

**Таблица 1.8. – Чыгармачыл жана кыймыл активдүүлүк компонентинин деңгээли**

| <b>№</b> | <b>Деңгээлдер</b> | <b>Деңгээлдердин мазмуну</b>                                                                                                                                     |
|----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Төмөн             | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине кызыгуунун жоктугу                                                                                                 |
| 2.       | Начар             | Ден соолукту чыңдоо багытындагы тапшырмаларды аткарууга, спорттук жана ден соолукту чыңдоочу иш-чараларга катышууга умтулуунун жетишсиздиги                      |
| 3.       | Нормалдуу         | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине тиешелүү мотивация жетишсиз болгон учурда валеология боюнча тапшырмаларды аткаруу                                  |
| 4.       | Жогорку           | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу иш-аракеттерге, позитивдүү адаттарга, өзүнүн дене кыймылынын ырастоосунун көрүнүшүнө жана өнүгүшүнө калыптанган мотивация |

Демек, дене тарбиянын жардамы менен окуучулардын СЖО рефлексивдүү структуралык компоненти окуучулардын өзүн, ден соолугун рефлексивдүү чагылдырууда, өзүнүн ден соолугун өз алдынча талдоодо чагылдырылган бүткүл структуранын зарыл элементи жана эффективдүү педагогикалык механизми болуп саналат, билимди, билгичтикти жана шык-жөндөмдү жана ошонун негизинде – алдыдагы ишти өз алдынча жөнгө салуу. Ушуга байланыштуу ишмердүүлүккө баа берүүнүн педагогикалык механизми, рефлексивдүү структуралык көрсөткүч ар бир структуралык компоненттин зарыл бөлүгү болуп

саналат, ансыз толук кандуу спорттук – ден соолукту чыңдоочу тарбияны элестетүү мүмкүн эмес.

Жогоруда чагылдырылган СЖО структурасы дене тарбия боюнча билим берүү процесси үчүн зарыл болгон критерийлерди жана деңгээлдерди белгилөөгө мүмкүндүк берет.

Анын негизинде баалоо жүргүзүлүүчү белгилер – ой жүгүртүү. Сергек жашоонун белгиси ден соолукту чыңдоочу дене тарбияны системалуу түшүнүүнүн, анын структуралык жана функционалдык компоненттерин бөлүп көрсөтүүнүн, маданиятты: абал, процесс жана активдүү өнүгүүнүн натыйжасы жана сергек жашоонун баалуулуктарын окуучунун өзүн-өзү ишке ашыруу процессинин негизинде аныкталат [50, 7-б.].

Дене тарбиянын теориясы менен практикасында критерийлерди тандоо жана негиздөө талаптары иштелип чыккан. Бул белгилердин жардамы менен изилденип жаткан маселенин компоненттеринин ортосунда байланыш түзүлөт, мында сапаттык компоненттер сандык менен биримдикте аракеттенет [134, 67-б.].

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун структуралык компоненттеринин критерийлери (белгилери) аларды В.Н.Волковдун [52] изилдөөсүндө каралат (Таблица 1.9.).

Критерийлердин бөлүнүшү СЖО жалпы идеясын көрсөтөт, башка критерийлерди бириктирет жана аларды өз ара байланыштырат [54].

Бир катар авторлордун [37, 112 ж.б.] пикири боюнча, ар бир окуучунун дене тарбиясы жана ден соолукту чыңдоочу ишмердүүлүгү анын өнүгүү келечегин эске алуу менен абдан так көрсөтүлүшү керек. Окутуунун сапаттык жана сандык жактан мүнөздөлгөн деңгээлдерин жана критерийлерин белгилөө бир катар педагогикалык функцияларды аткарат.

**Таблица 1.9. – СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин структуралык компоненттеринин критерийлери**

| <b>№</b> | <b>СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин критерийлери жана компоненттери</b> | <b>СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздерин түзгөн курама критерийлер</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Шыктандыруучу (дем берүүчү) – баалуу көрсөткүчтөр                                      | СЖО зарылдыгын (милдеттүү) толук түшүнүү жана көрсөтүү;<br>Билимди, билгичтикти, көндүмдөрдү жана СЖО туура колдоно билүү;<br>Окуу процессинде алган билимине канааттануу.                                                                                                                                          |
| 2.       | Мазмундуу жана операциялык көрсөткүчтөр                                                | Өзүнүн дене кыймыл абалына канааттануу;<br>Өзүнүн ден соолугун чыңдоо жана жакшыртуу каалоосунун көрүнүшү;<br>СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин мазмунун оптималдаштыруу, психофизикалык сапаттарды жана касиеттерди калыптандыруу.                                                                   |
| 3.       | Маалыматтык жана когнитивдик көрсөткүчтөр                                              | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдерди пайдалануу системасын системалуу түрдө өздөштүрүү;<br>Төмөнкү билимдер: жаратылыш тарыхы, адамдын билими, ден соолуктун коомдук маданияты;<br>Дене тарбия теориясынын жана методологиясынын негиздери;<br>Жаман адаттардан арылуу жолдору жана СЖО калыптандыруу. |
| 4.       | Чыгармачылык активдүүлүк көрсөткүчтөрү                                                 | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чараларына мотивациянын деңгээли;<br>СЖО боюнча билимдердин денеси;<br>Билимдер, билгичтиктер, көндүмдөр жана аларды күнүмдүк турмушта чыгармачылык менен колдонуу.                                                                                                         |

1) Деңгээлдер окуучулардын өз билиминин, билгичтиктеринин, көндүмдөрүнүн сергек жашоодогу өзүн өзү баалоо процессинде колдонмо болуп саналат.

2) Окутуунун жетишсиз деңгээлин жана анын күнүмдүк турмушта маанилүүлүгүн түшүнүү өзүн-өзү өркүндөтүү үчүн колдонмо болуп саналат.

3) Окуучунун инсандыгынын өнүгүү жана өзүн-өзү өнүктүрүү процесстерин багыттоочу үлгү сыяктуу даярдоонун жогорку деңгээлинин көрсөткүчтөрү.

Деңгээлдин мүнөздөмөлөрү СЖО деңгээлин жана аларды практикалык колдонуу даражасын белгилөө процессинде да ийгиликтүү колдонулат. Окуучулар арасында окутуунун төмөн жана начар деңгээлинин түзүлүшү алсыз шыктандыруучу чөйрөнүн кесепети болуп саналат жана СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча кийинки сабактарга негиз болуп калат. Даярдыктын критикалык деңгээли – бул сергек жашоонун негиздери боюнча окуган билим берүү программасынан кийин балада сергек жашоого позитивдүү мотивациянын жоктугу, өзүнө, өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин жогорулашынын рефлексивдүү көрүнүшү, ошондой эле бул иш менен алектенүүнү каалабагандыгы [37].

1.1. -сүрөттө О.И. Воленкого ылайык СЖО түзүмү, көрсөткүчтөрү (критерийлери) жана деңгээлдери көрсөтүлгөн [51].

|                         |                        |                           |                               |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| Шыктандыруучу баалуулук | Мазмундук-операциондук | Маалымат жана когнитивдүү | Чыгармачылык жана активдүүлүк |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------|

### Ар бир структуралык блок үчүн билим деңгээли

|       |       |           |         |
|-------|-------|-----------|---------|
| Төмөн | Начар | Нормалдуу | Жогорку |
|-------|-------|-----------|---------|

### СЖО түзүмү

|                                                                            |                                                       |                                                 |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Өзгөчөлүк тобу структуралык компоненттин шыктандыруучу-нарктык баа берүүсү | Мазмундук-операциондук түзүмдүн өзгөчөлүктөрүнүн тобу | Маалымат жана когнитивдүү өзгөчөлүктөрүнүн тобу | Чыгармачылык жана активдүүлүк өзгөчөлүктөрүнүн тобу |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

### Сергек жашоо деңгээли

|       |       |           |         |
|-------|-------|-----------|---------|
| Төмөн | Начар | Нормалдуу | Жогорку |
|-------|-------|-----------|---------|

## 1.1. сүрөт – Башталгыч класстын окуучуларынын СЖО көрсөткүчтөрүнүн жана деңгээлдеринин түзүмү

Окуучулардын СЖО деңгээлинин негизги көрсөткүчү болуп анын структуралык компоненттеринин калыптануу даражасы саналат. Жеке көрсөткүчтөрдүн өнүгүү деңгээли канчалык жогору болсо, бүтүндөй структуранын өнүгүү деңгээли ошончолук жогору болот деп болжолдоо керек. Өз кезегинде айрым компоненттердин өнүгүшү алардын ар биринин жетилгендигине жараша аныкталат [69, 2-7 б.]. (Таблица 1.10).

Окуучулардын СЖО аныкталган деңгээли элементтердин айкалышы, алардын ар түрдүүлүгү жана интеграциясына жараша ар кандай айкалыштарда көрүнөт. СЖО системалуу, комплекстүү кароо, анын өзгөчөлүктөрүн жана калыптандыруунун зарыл педагогикалык шарты болуп саналат [109, 66-67-б.].

**Таблица 1.10. – Башталгыч класстын окуучуларынын СЖО структуралык компоненттеринин калыптануу деңгээли**

| №<br>пп | СЖО<br>калыптануу<br>деңгээли | Балдардын СЖО калыптануусунун мазмуну                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | <b>Төмөн</b>                  | Окуучулардын ден соолукту чыңдоо иштерин жүргүзүүнү каалабагандыгынын жана максаттуулугунун жоктугунун көрүнүшү. Бул деңгээл СЖО кайдыгер мамиле жасаган студенттерге мүнөздүү. Бул окуучулардын өз алдынча дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу иш-аракеттери иштин бул түрүнүн чектелгендигинен жана жетишсиздигинен жүргүзүлбөйт, алардын дене тарбия сабагында болгону оң мотивацияны жаратпайт [109].                                                                                                                  |
| 2.      | <b>Начар</b>                  | СЖО туруксуз мотивдер менен мүнөздөлөт, алар бала (ички же тышкы) кыйынчылыктарга туш болгондо, кыска мөөнөттүү активдүүлүктүн калыптанышына алып келүүчү башка стимулдар менен алмаштырылышы мүмкүн. Дене тарбия каражаттары жетишсиз пайдаланылат. Максаттар жана милдеттер өтө начар аныкталган;<br>Алар иш-аракет үчүн жетекчилик эмес.<br>Пайда болгон билимдердин, билгичтиктердин системасы жана аны колдонуунун зарылдыгы жок. Бул этапта чыгармачылык көрсөткүч жетишсиз, анын курамдык элементтери көрүнбөйт [148]. |
| 3.      | <b>Нормалдуу</b>              | СЖО сейрек учурларда гана көрүнгөн чыгармачыл көрсөткүчтү кошпогондо, өнүгүүнүн жогорку деңгээли жана анын компоненттеринин өз ара байланышы менен мүнөздөлөт. Көндүмдөрдүн калыптанышынын жетишээрлик жакшы деңгээлинде, өзүнүн ден соолугунун физикалык даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга түздөн-түз байланыштуу [165].                                                                                                                                                                                                   |
| 4.      | <b>Жогорку</b>                | СЖО – окуучулардын күнүмдүк жашоосуна дене тарбияны системалуу киргизүү жана аларды күнүмдүк ишке ашыруу жолу менен сергек жашоонун критерийлеринин оптималдуу катышы менен мүнөздөлөт;<br>Эртең мененки гигиеналык көнүгүүлөр, чымыркануу процедуралары, жеке жана коомдук гигиена.                                                                                                                                                                                                                                          |

## **Биринчи бөлүмдүн жыйынтыктары**

Адеп-ахлактык жактан таза, руханий жактан бай, дене бою жетилген инсанды калыптандыруу республиканын, Өкмөтүнүн жана коомчулугунун маанилүү багыттарынын бири болгон жана болуп кала берет.

Изилдөөнүн зарылчылыгы башталгыч класстардын окуучуларынын арасында СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун көндүмдөрүн жана көндүмдөрүн жайылтуу жана анын өсүп келе жаткан муундун күнүмдүк ишмердүүлүгүндө коом тарабынан маанилүүлүгүн калтыруу менен байланышкан; коомдун өнүгүүсүнүн азыркы этабында ар тараптуу өнүккөн инсандарды даярдоонун зарылдыгы; балдарда билим берүү процессинде СЖО негиздерин калыптандыруунун артыкчылыктуулугу жана 8-9 жаштагы балдардын индивидуалдык өзгөчөлүктөрүнө туура келген педагогикалык шарттарды чагылдырган далилдүү иштеп чыгуулардын жоктугу.

Адабий булактарды талдоо төмөнкүдөй тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет: белгилүү бир кооптонуу окуучулардын көңүлүн буруунун жана сергек жашоого болгон мотивациясынын жетишсиз өнүккөнүнөн келип чыгат; азыркы коомдун жашоосу үчүн маанилүү категория катары адамдын ден соолугун терең түшүнүү, социолог-философтор арасында барган сайын көбүрөөк түшүнүлө баштады. Ден соолукту сактоонун жана чыңдоонун эффективдүү жолдорун табуу маселеси медициналык биологдордун изилдөө объектиси болуп саналат; СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун зарылчылыгы жана тиешелүү педагогикалык шарттардын жетишсиз иштелип чыккандыгы психологдордун эмгектеринде белгиленген.

Илимий-педагогикалык негиздемелерде маселенин айрым аспектилерин белгилүү деңгээлде козголот: дене тарбия сабагында балдардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык проблемалары; окуучулардын СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздеринин мазмунун; дене тарбия сабагында калыптанган башталгыч класстын окуучуларынын СЖО түзүмүн, көрсөткүчтөрүн жана деңгээлдерин; башталгыч класстын

окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин натыйжалуу калыптандыруу үчүн стимул катары дене тарбия боюнча жетектөөчү билим берүү.

Ошентип, билим берүү системасын өзгөртүү жана окуучулардын ден соолугунун начарлашы ортосунда белгилүү бир карама-каршылык пайда болгон. Кыргыз Республикасындагы азыркы турмуштун шарттары жана азыркы билим берүү системасы окуучуларга керектүү билимди, билгичти жана көндүмдөрдү бере алат, бирок алар коомдун социалдык-педагогикалык заказын – балдардын ден соолугун коргоону аткара албай жатышат.

Колдо болгон маалыматтар каралып жаткан проблеманы жалпы түшүнүү үчүн алда канча алгылыктуу болуп саналат, ал эми көз караштардын бирдиктүү эместигинин аныкталгандыгы теориялык жактан да, практикалык жактан да жаңы изилдөөлөрдү уюштуруу үчүн өбөлгөлөрдү түзөт.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси дене тарбиядагы тарбиялык процесске түздөн-түз байланыштуу. Ошону менен бирге, дене тарбия программалары негизинен СЖО жөнүндөгү билимдердин теориялык бөлүмүн бөлүп, аны балдарга дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу иш-чаралардын практикалык көндүмдөрүнөн жана көндүмдөрүнөн бөлүп берет. Дене тарбия боюнча окуу-тарбиялоо процессинде мектеп окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси физикалык, психикалык жактан активдүү башкарууга мүмкүндүк берүүчү эффективдүү педагогикалык шарттардын бири катары алдыңкы билим берүү жана баланын социалдык өнүгүүсү, СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен тыгыз байланышта деп ойлойбуз.

Дене тарбия боюнча окуу-тарбиялоо процессинде балдар менен дене тарбия – ден соолукту чыңдоо иштеринин мазмунуна көп көз караштардын болушу биздин алдыбызга изилденүүчү сапатты жана

касиетти объективдүү чагылдырган, ошондой эле негизги талаптарга жооп берген көрсөткүчтөрдү табуу милдетин койду.

Бул бөлүмдө иштин этаптары берилген, педагогикалык экспериментти түзүүнүн жана уюштуруунун жалпы маселелери каралат, математикалык жана статистикалык көрсөткүчтөрдүн эсептөөлөрүнүн колдонулушу көрсөтүлөт, изилдөөнүн методдору жана методикалары баяндалат.

Иштин максатына жана милдеттерине ылайык теориялык изилдөө, педагогикалык эксперимент, контролдук тестирлөө жана натыйжаларды математикалык-статистикалык иштетүү ыкмаларын колдондук.

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууну изилдөө боюнча биз тарабынан сунушталган уюштуруу жана методика негиздүү жана изилдөөнүн негизги багыттарына (милдеттерине) ылайык келет деп ойлойбуз.

## **II БӨЛҮМ. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ 8-9 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН СЖО НЕГИЗДЕРИН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК ӨБӨЛГӨЛӨРҮ**

**2.1. Изилдөөнүн объектиси жана предмети, башталгыч класстардын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин натыйжалуу калыптандырууга түрткү катары дене тарбиядагы алдыңкы билим берүүсү**

Тиешелүү илимий-методикалык адабияттардан алган маалыматтарыбыз азыркы замандын эң маанилүү проблемаларынын бири адамдын ден соолугун сактоонун жана чыңдоонун натыйжалуу жолдорун аныктоо экендигин тастыктайт. Балдардын ден соолугунун абалы жөнүндө туура эмес көрсөтмөлөр (Г.А. Макарова, [108]; А.Г. Сухарев, [150]), 8-9 жаштагы балдардын ден соолугунун абалы эң төмөнкү критикалык деңгээлге жеткендиги өзгөчө тынчсызданууну жаратат.

Адамдардын, өзгөчө балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугунун абалы коомчулукту тынчсыздандырууда. Статистикалык маалыматтарга ылайык, оору 30% га жогору, балдардын 70-80% иш жүзүндө дени сак, мектепти аяктагандан кийин 20%дан ашыгы дени сак бойдон калууда [20]. ЖОЖдордо окуучулардын ден соолугу да начарлоодо [109].

Жогорудагы милдеттерди ийгиликтүү чечүүдө СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда жалпы билимди, дене тарбия көндүмдөрүн жана атайын билимдерди колдоо процессин стимулдаштыруу кыйла натыйжалуу көрүнөт. Жаш өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен 8-9 жаштагы балдарды дене тарбия боюнча окуу процессинде тереңдетип окутуу келечектүү. Окуучулардын дене тарбиясында тереңдетилген билим берүүнүн маңызы – мектептик билим берүү программасында окуучулардын дене тарбиясына

мүмкүнчүлүк бербеген, белгилүү бир жетишээрлик өнүккөн кыймыл-аракет жөндөмдөрүн жана жөндөмдөрүн ийгиликтүү өздөштүрүү, өркүндөтүүгө багытталган максаттуу, системалуу окуу процессинде. окуучулардын кыймыл-аракетинин, психикалык сапаттарынын жана касиеттеринин гетерохрондуу өнүгүүсүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүн эске алуу менен тиешелүү касиеттерин өнүктүрүүгө көмөктөшүүчү дене тарбиясын эффективдүү пайдаланууда тапшырмалардын зарыл көлөмүн ийгиликтүү өздөштүрүү (сезимдүү мезгилдер) [34, 63].

Биринчи кезекте окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга багытталган алдыңкы билим берүүнүн милдеттерин аныктоо зарыл: СЖО компоненттерин интеграциялоо; дене тарбия жана эс алуу иш-чараларына окуучулардын кыйла санын тартуу; тарбиялоонун формаларынын жана методдорунун ар түрдүүлүгү жана ден соолуктун жана дене тарбия даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга байланышкан маселелердин кеңири спектрин чечүү [52, 61, 161].

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда структуралык компоненттердин педагогикалык мааниси. Биз шыктандыруучу-нарктык курамына дагы бир жолу басым жасайбыз.

**Мотивация** – ишмердүүлүктү активдештирүү, стимулдаштыруу, ийгиликтин ички факторлорун колдонуу, ишмердүүлүккө жеке тиешелүүлүк менен түздөн-түз байланышкан инсанды өнүктүрүүнүн каражаттарынын бири [7].

**Шык (мотивация)** – пайда болгон муктаждыктын таасири астында калыптана баштаган татаал психикалык формация. Мотивде адам эмне үчүн жана эмне үчүн активдүү болушу керек деген түшүнүктү камтыйт (агрессивдүү). Демек, мотив – максатка жетүү үчүн багытталган иш-аракеттин аң-сезимдүү себеби. Адамдын сырткы активдүүлүгүнүн

көрүнүшүнүн мотивинин ролун аныктоочу фактор – бул максатка жетүү реалдуулугу [7, 134, 175].

Алдын ала билим менен мотивдин кесилишинин мүмкүнчүлүктөрүн карап көрөлү.

1. Дене тарбия ар тараптуу өнүккөн дени сак инсанды тарбиялоого багытталган. Коомдун өнүгүүсү жана окуучулардын психикалык жактан дени сак инсан болуп калыптанган азыркы мезгилинде мындай билимге болгон муктаждык жыл сайын өсүүдө. Билим берүүнү илгерилетүүнүн милдети дене тарбия сабагынын зарылчылыгында катчылыктарга жол бербөө, окуучулардын дене тарбиясына жана СЖО калыптандырууга болгон керектөөлөрүн толук канааттандырган кыйла натыйжалуу формаларды сунуштоо болуп саналат.

2. Окуучулар физикалык активдүүлүктү көрсөтүүнүн максатын так түшүнүшү керек. Алдын ала билим берүүнүн милдеттери боюнча мындай суроо-талаптарды канааттандыруу үчүн СЖО пропагандалоо жана тийиштүү кыймыл-аракетти жүзөгө ашыруу менен бирге, алардын ден соолук жана физикалык мүмкүнчүлүктөрү үчүн аларды алга жылдыруунун жана өздөштүрүүнүн ролун жана маанисин түшүндүрүү керек, жетишилген көрсөткүчтөргө канааттанбоо сезимин жана аларды жакшыртуунун зарылдыгын калыптандыруу.

3. Алдын ала билим берүү жана мотивация көздөгөн максатка жетүүнүн реалдуулугун камсыздайт. Проблемаларды караган максат жагынан, албетте, жогорулатуу, ошол эле учурда аларга жетүү, алдыңкы билим берүүнүн маңызы. Ошону менен бирге, окуучулар каралган максаттар абдан реалдуу жана ишке аша турган экенин түшүнүшү керек. Жалпы физикалык көрсөткүчтөрдүн деңгээлин системалуу, максаттуу жакшыртуу менен окуучуларда талаптардын

деңгээлин жана аткарылуучу тапшырмалардын деңгээлин жогорулатуу зарылчылыгы пайда болот [63, 93].

Ошентип, шыктандыруучу-нарктык түзүмүнүн билим берүүнү өркүндөтүүнүн билим берүү процесси менен байланышы жана 8-9 жаштагы балдарда СЖО стимулдаштырууда билим берүүнү өркүндөтүүдөгү бул компоненттин таасири аныкталды.

СЖО стимулдаштыруунун эффективдүү каражаты катары тереңдетилген билим берүү процессинде чыгармачылык жана активдүүлүк компонентин колдонуу кечиктирилгис муктаждык бар [50].

СЖО түзүмүндөгү чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти окуучуларды алар үчүн маанилүү болгон дене тарбия иш-чараларына активдүү катышууга, алардын таанып билүү активдүүлүгүн жана өз алдынчалыгын өнүктүрүүгө, өзүн өзү уюштуруунун жана өзүн-өзү тарбиялоонун көрүнүшүнө салым кошууга багыттайт. Билим берүү процессинде окуучулар болуп жаткан окуялардын борборунда болушу керек, жеке ден соолугун чыңдоо үчүн дене тарбия жана тарбиялык иштин маанилүү жана өтө зарыл формасын тандап алуу жөндөмдүүлүгү, кыймылдын көптөгөн оптималдуу түрлөрүн үйрөнүү каалоосун көрсөтүүсү керек.

Бул учурда билим берүүнү алга жылдыруу процесси маалыматтын ишенимдүү булагы жана дене тарбия жана тарбиялык иштердин натыйжалуу түрлөрү жана формалары болуп саналат. Чыгармачылык жана жигердүүлүк көрсөткүчүнүн өнүгүшү окуучунун өз алдынча уюштуруунун көрүнүшүнө мүмкүндүк берген таанып-билүү активдүүлүгүн жана өз алдынчалыгын ишке ашыруудан кем болбошун шарттайт. Бирок, эгерде биз окуучунун зарыл билимин калыптандыруудагы керектеелерун активдуу канааттандырбасак, ден соолукту чыңдоо маселелерин чечууде кандай өз алдынчалык жөнүндө

айтууга болот. Эреже катары, убакыттын өтүшү менен чыгармачылык-аракет механизминин аракети төмөндөп, аны менен бирге адамдын ден соолугуна кам көрүү каалоосу төмөндөйт; Албетте, сергек жашоонун деңгээли да төмөндөйт. Ушуга байланыштуу чыгармачылык жана активдүүлүк компонентинин ортосундагы өз ара байланыш жана тереңдетилген билим берүүнүн зарылдыгы талашсыз [50,94].

СЖО маалыматтык жана когнитивдик компоненти жаратылыш тарыхы боюнча атайын билимдерди алуу зарылдыгын камтыйт; адамдын физиологиялык табияты; морфофункционалдык негиздер; адам билими жөнүндө; адамдын психикасы; коомдук феномен жана инсандын ишинин салттуу формасы катары ден соолуктун жана дене тарбиянын бүтүндүгүн көрсөтүүчү коомдук илимдердин негиздери жана ден соолукту чыңдоону калыптандыруу сезимдери начарлайт. Биз чечип жаткан милдет жагынан алдыңкы билим мумкун болгон кемчиликтерди тез жоюуга багытталган.

Бүгүнкү күндө бир катар билим берүү программалары иштелип чыкты жана ийгиликтүү сыноодон өттү, алар окуучуларга дене тарбия тармагында атайын билимдерди, көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү алууга жана мектеп окуучулары үчүн кошумча билимди түзүүгө багытталган.

Башталгыч класстын окуучулары үчүн программасы (Эгер дени сак болгонуз келсе) аттуу курстардан башталат, анда окуучулар адамдын организмнин түзүлүшү, дене системаларынын функциялары, алардын «мен» пайда болушу жана өнүгүшү жөнүндө алгачкы маалыматтарды алышат. Өздүк жана коомдук гигиена эрежелерин үйрөнүү жана коопсуз жашоону камсыз кылуу, сууда сүзүү жана дененин катуулануу ыкмаларын үйрөнүү, адамдын жаратылыш менен биримдиги жана гармониясы жөнүндө түшүнүктөрдү калыптандыруу. Бул билим берүү программасын ишке ашыруу СЖО боюнча тарбиялык

сабактар, табигый-математикалык цикл боюнча комплекстүү сабактар, сууда сүзүү, дарылоочу дене тарбия, лекциялар, маектер, диспуттар, экскурсиялар, ошондой эле ден соолук күндөлүктөрүн колдонуу аркылуу ишке ашырылат.

1-3-класстардагы мектеп окуучулары үчүн валеология боюнча «Ден соолукту чыңдоо» билим берүү программасында жетишээрлик кененирээк жана системалуу, атайын маалымат берилген. Валеология курсун өздөштүрүү үчүн ар бир класста дене кыймыл жана тарбиялык мүнөздөгү зарыл билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү өздөштүрүү үчүн 108 саат бөлүнөт, жалпы валеологиялык багыттагы теориялык билим 1-класста 18 саат, 2-класста, 3-класстарда 36 саат. Ошону менен бирге, билим берүү программасында төмөнкүдөй милдеттер коюлган: СЖО туруктуу муктаждыкты калыптандыруу, дене кыймыл жана психикалык жактан өзүн-өзү өнүктүрүү, сууда сүзүү көндүмдөрүн жана татаал эрежелерин үйрөтүү, адамдын органдары жана алардын функциялары, эрежелери менен тааныштыруу, жеке жана коомдук гигиена жана коопсуз жашоону камсыз кылуу, жыныстык ориентацияны калыптандыруу, адептүүлүккө үйрөтүү.

Жогорудагы билим берүү программалары үчүн жалпы нерсе теориялык билимдин практикалык көндүмдөрдүн жана көндүмдөрдүн басымдуу болушу. Анын мазмунуна төмөнкүлөр боюнча билимдер кирет: адамдын анатомиясы, жеке жана коомдук гигиена, коопсуз жашоону камсыз кылуу, ошондой эле психологиялык оюндар жана когнитивдик мүнөздөгү практикалык көнүгүүлөр.

Ден соолукту чыңдоочу мазмундагы билим берүү программаларынын жогорудагы варианттары окуучулардын СЖО болгон маалыматтык жана когнитивдик муктаждыгын кандайдыр бир деңгээлде толуктайт. Бул билим берүү программаларында башталгыч мектеп жашына басым жасалат [5, 43-б.].

Демек, СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун маалыматтык-когнитивдик компонентинде алдыңкы билим берүү СЖО маселелерин эффективдүү чечүүнүн зарыл педагогикалык шарты болуп саналат [75, 160].

СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздерин тереңдетилген билим берүү системасына мазмундук-эксплуатациялык компонентти киргизүү 8-9 жаштагы балдар менен дене тарбия жана эс алуу сабактарына кошумча сааттарды киргизүүдө аларды билимге киргизүүдө камтылган, ден соолукту чыңдоо боюнча активдүү өз алдынча иш-чаралар, үй тапшырмаларын аткаруу, ошондой эле окуу материалдарын кеңейтүү, окуучуларды каалаган тандалып алынган спорт секциясында кошумча сабактарга тартуу. 8-9 жаштагы балдар үчүн ийкемдүүлүктүн, ылдамдыктын жана координациялоо жөндөмдүүлүгүнүн кээ бир көрүнүштөрүн өнүктүрүү жагымдуураак, ал эми жагымсыз – күч жана чыдамкайлыктын өнүгүшүнө көңүл бурбай коюуга болбойт. Чыгармачылык 8-9 жашта адеп-ахлак менен байланышка кирип, адеп-ахлактык индивидуалдуулукту калыптандырууга негиз болгон ылайыктуу этикалык үлгүлөр жана окуучунун инсанынын жүрүм-турумунун үлгүлөрү түрүндө моралдык канааттануу алат.

Бул жагынан алганда, биз ден соолуктун баалуулуктарын, анын бар жана бекемдөө же жок экенин карап көрөлү. Демек, СЖО негизги педагогикалык максаты окуучуларга жеке ден соолук маданияты жана аны сактоонун жолдору жөнүндө билимдер системасынын негиздерин жеткирүү болуп саналат. Бул жана башка билимдерди балдарга системалуу мамиле кылуу менен, аларды өз ден соолугун чыңдоо процессине тартууга болот.

Окуучулардын даярдыгы жок болгондугуна карабастан, кийинки класстын окуу материалын берүү зарылдыгын тереңдетүү дегенди

түшүндүрбөйт. Өркүндөтүлгөн билим берүү менен окуучулар бул билимди кабыл алууга даяр болушу керек, ал үчүн каралган таасирлердин комплекси, анын ичинде структуралык компоненттердин жыйындысы жана бул көрсөткүчтөрдүн материалына тереңдетилген билим керек.

Балдарды сергек жашоого стимулдаштыруунун кезектеги милдети – окуучуларды дене тарбия жана эс алуу иш-чараларына тартуу, аларды тандап алган спорттук секциялар боюнча системалуу сабактарга тартуу, эртең мененки гигиеналык гимнастика, дене тарбия сабактарын өткөрүү, кеңейтилген деңгээлдеги ачык оюндарга катышуу, күндүзгү топтор, ошондой эле физкультура боюнча үй тапшырмаларын аткаруу. Физкультура жана ден соолукту чыңдоо иштеринин бул формалары мектеп окуучуларынын ден соолугуна, ден соолукту чыңдоо иш-чараларына жакшы таасир тийгизет деп эсептейбиз. Жана ошондой эле дене тарбия сабагында моторикаларды өздөштүрүү процессинде тереңдетилген билим берүү үчүн жагымдуу негиз түзүлөт. Чынында, өздөштүрүлгөн кыймыл көндүмдөрүн өркүндөтүү жана бекемдөө гана керек, жаңы жана татаал тапшырмаларды изилдөөгө көбүрөөк убакыт берилет.

Дене тарбия жана ден соолук тарбиясы менен өз ара байланышта болгон билим берүү программаларын талдоо дене тарбиясынын билим берүү мазмуну аларда ар кандай мазмунда чагылдырылганын көрсөттү, чындыгында, ар бир программа мурункуларына салыштырмалуу жеке адам жөнүндө материалды жана касиеттери – физикалык, психикалык, психомотордук өркүндөтүүнү карайт [106].

Талаптарды эске алуу менен СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен бул проблема боюнча бир катар окуу-методикалык колдонмолор жана практикалык сунуштар иштелип

чыккан: класстан тышкаркы мезгилде үй-бүлөлүк тарбия жана үй тапшырмасы катары мугалимдерге, ата-энелерге жана балдарга.

Жогоруда айтылгандар менен катар ден соолукту чыңдоо багытындагы физкультура боюнча эксперименталдык программалар жарыкка чыкты. Мисалы, анда төмөнкү милдеттерди чечүүнү сунушташкан:

- маданияттын билимдерин, билгичтерин, көндүмдөрүн жана адаттарын: денени, турак жайларды, санитария жана гигиена негиздерин өздөштүрүү;

- кыймыл-аракетти өнүктүрүү;

- жаман адаттардан алыс болууга жардам берүүчү алдын алуу чаралары;

- рационалдуу тамактануу боюнча сунуштарды пайдалануу;

- коопсуз жашоонун негиздери жана эрежелери менен таанышуу;

Бул билим берүү программасынын алдыңкы өзгөчөлүктөрүнө когнитивдик жана тарбиялык көйгөйлөрдүн айкалышы, моралдык-психологиялык проблеманын артыкчылыгы кирет.

Н.Ф. Виноградов окуу материалын: «Тил», «Математика», «Жаратылыш», «Коом», «Адам» боюнча бөлүштүрүүнү жана алардын негизинде окуу процессин курууну сунуш кылат. Бул билимдин дарылык касиети бар экени анык. Мисалы, «Жаратылыш» тарбиялык бөлүгү да адам коомунун жашоосу үчүн табигый шарттардын жыйындысын изилдөөнү билдирет, «Коом» «Адам жана башка адамдар», «Этика, жүрүм-турум маданияты» проблемаларын карайт. "Адам" талаасында адамдын денеси, анын сезимдери, өсүү жана өнүгүү шарттары, өзүн-өзү сыйлоо жана өзүн-өзү башкаруу сыяктуу маселелерди изилдөө сунушталат. Бул учурда тереңдетилген билим берүү теориялык материалдын ар кандай багыттарын үйрөнүү жана

практикалык көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү өнүктүрүү процесси болуп саналат [49].

1-3-класстын окуучулары үчүн дене тарбия комплексинин программаларынын мектептеги жана сабактан кийинки сааттарында дене тарбия боюнча эксперименталдык программалардын көпчүлүгү окуу материалын, ошондой эле теориялык концепцияларды өтүүнү пландаштыруу боюнча иштейт [102, 119-б.], инсандын ар тараптуу руханий жана дене кыймыл өнүгүүсү жөнүндө билимдердин негиздерин өздөштүрүү аркылуу адамдын жалпы маданиятынын элементтери катары дене тарбия, ден соолукту чыңдоо маданияты жөнүндө бирдиктүү теориялык түшүнүктү түзүү аркылуу сергек жашоо мүнөзүн калыптандырууга багытталган. Ошентип, бул билим берүү программалары башталгыч класстын окуучулары үчүн жагымдуу психикалык жана психомотордук сапаттарды жана касиеттерди өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт.

Бул окуу материалдарынын бардыгында дене тарбия боюнча тереңдетилген билим берүүнүн элементтери камтылган, ошол эле учурда авторлордун пикири боюнча «сабак биринчи кезекте тарбиялык жана ден соолукту чыңдоо багытында болууга тийиш» [41, 120-б.]. Биздин оюбузча, бул учурда СЖО калыптандыруунун методикасы олуттуу түрдө жетишсиз ачылган жана жалпы дене тарбия процесси менен эч кандай байланышы жок, балдарда зарыл кыймыл-аракетти калыптандыруунун методикасы жок.

Жогоруда белгиленген мүчүлүштүктөр белгилүү бир деңгээлде дене тарбия боюнча окуу китеби М.Я. Виленский жактан редакцияланып, оңдолуп чыкты [47, б.14-31]. Бирок, тилекке каршы, бул окуу куралы 5-7-класстын окуучуларына арналган. Ошентип, адистердин алдына бир кыйла кенен иш чөйрөсү коюлган.

## **2.2 8-9 жаштагы балдардын СЖО жана физикалык абалы (негиздөөчү эксперимент)**

СЖО изилдөөнүн теориялык жана педагогикалык жолдору атайын иштелип чыккан педагогикалык технологиялардын негизинде жүргүзүлдү. СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздерин изилдөө технологиясы изилденген көрсөткүчтөрдү аныктоодон турган. Алынган көрсөткүчтөрдү салыштырып талдоонун негизинде дене тарбия боюнча окуу материалынын мазмундук негиздерин аныктадык, ошондой эле 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин камсыз кылган бир катар педагогикалык шарттарды иштеп чыктык.

Баланын өнүгүүсү менен байланышкан көйгөйлөргө окумуштуулар жана практик мугалимдер ар дайым өздөрүнүн жогорку сезимдерин көрсөтүп келишет. Акыркы мезгилде балдар жана жаш окуучулар менен ден соолукту чыңдоо иштерин актуалдаштырууга түздөн-түз байланыштуу туруктуу тенденция байкалууда. Бир катар илимий изилдөөлөр жүргүзүлдү [54, 79, 82, 106, 116], балдарда дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдерди, билгичтерди жана көндүмдөрдү калыптандырууга багытталган, окуу-тарбиялоо процессин активдештирүү, ден соолукту чыңдоого жакшыртууга жана физикалык жакшыртууга багытталган. Бул эмгектерде эффективдүү педагогикалык технологиялардын иштешинин мазмундук-уюштуруучулук аспектилерин теориялык жактан негиздөө менен бирге, башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбияга болгон мотивациялык-нарктык мамилесин, алардын теориялык билим деңгээлин, морфофункционалдык, кыймылдуу жана психикалык сапаттары. Ушуга байланыштуу бизге мурдагы изилдөөлөр менен салыштырганда алынган маалыматтарды жакшыраак талдоо мүмкүнчүлүгү берилет.

8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрүн тестирлөөнүн маалыматтарын математикалык-статистикалык иштетүү жана андан кийин талдоо контролдук жана эксперименталдык топтордогу балдардын жаш өзгөчөлүктөрүн жана өзгөчө мүнөздөмөлөрүн, биринчи кезекте, балдардын ортосундагы айырмачылыктарга байланыштуу аныктоого мүмкүндүк берди (Таблицалар 2.1; 2.2).

Кабыл алынган маалыматтын ыңгайлуулугу жана логикалык дал келиши үчүн биз 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча изилдөө программасына киргизилген тиешелүү компоненттер боюнча алынган маалыматтардын анализин сунуштайбыз: мотивациялык-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык, чыгармачыл-иштиктүү.

Эркек балдардын СЖО **мотивациялык-нарктык компоненти** өз ара байланышкан үч көрсөткүч менен берилген. Алынган маалыматтарды талдоо мүнөздөөчү көрсөткүчтөр (дени сак жүрүм-турумду баалоо) (1 тест) экендигин аныктады жана (өз ден соолугуна кызыкдар болуу) (3 тест) контролдук жана эксперименталдык топтордогу эркек балдар төмөнкү деңгээлде (Таблица 2.2). Эркек балдардын (эмоционалдык абалын) мүнөздөгөн көрсөткүчтөрүндө (2-тест) окуучунун инсандык касиетинин орточо деңгээли табылган. Ошол эле учурда бул көрсөткүч боюнча контролдук жана эксперименталдык топтордун балдарынын ортосунда олуттуу айырмачылыктар ( $P < 0,05$ ) катталган.

Кыздардын СЖО мотивациялык-нарктык компонентин мүнөздөгөн 1, 2, 3 тесттеринде инсандык сапаттардын калыптанышынын орточо деңгээлин көрсөтүшкөн (Таблицалар 2.2, 2.3).

Контролдук жана эксперименталдык топтордун кыздарында сергек жүрүм-турумду баалоодо (1-тест) эмоционалдык абалды баалоодо (2-тест) айрым айырмачылыктар байкалды ( $P < 0.05$ ).

Алынган маалыматтарды талдоо кыздарда СЖО мотивациялык жана баалуулук көрсөткүчүнүн калыптанышы балдарга караганда бир аз жогору деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет (Таблицалар 2.2, 2.3).

8-9 жаштагы балдардын контролдук жана эксперименталдык топторунун ортосундагы чоң айырмачылыктар окуучунун инсандыгынын изилденүүчү касиеттеринин жалпы картинасын олуттуу түрдө өзгөртпөйт жана окуучулардын жашоосунун индивидуалдык өзгөчөлүктөрү жана өзүн өзү анализдөө менен түшүндүрүлөт.

Биз изилдеген маалыматтар ырааттуу жана О. В. Серегина тарабынан түзүлгөн жоболорду тастыктайт [141], кыздарга салыштырмалуу инсандын мотивациялык-баалуулук көрсөткүчүнүн ар кандай аспектилеринин курактагы өнүгүүсү эркек балдарда башталгыч мектеп курагында бир калыпта жүрөт.

8-9 жаштагы балдардын СЖО **маалыматтык-когнитивдик көрсөткүчү** баланын физикалык, морфофункционалдык өнүгүүсүн мүнөздөгөн 4-7 тесттер менен берилген. Контролдук жана эксперименталдык топтордун балдарында изилденген параметрлерде олуттуу айырмачылыктар болгон эмес (Таблица 2.2.). Кыздарда (Таблица 2.3.), тесттердин бул блогунда контролдук топтун балдарында 7-тест (дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли) гана олуттуу жыйынтыктарды көрсөткөн.

Контролдук-эксперименталдык топтордо аныкталган айырмачылыктар, биринчиден, кыздардын ден соолугунун абалынын деңгээлин, экинчиден, балага коомдо таасир этүүчү профилактикалык иш-чаралардын натыйжалуулугунун деңгээлин көрсөтөт.

8-9 жаштагы балдардын СЖО **маалыматтык-когнитивдик** компонентинин калыптануу деңгээли боюнча биз алган маалыматтар мурунку изилдөөлөрдүн натыйжалары менен дал келет [39, 57, 58, 99, 130, 138] жана орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүнө дал келет.

**Таблица 2.2. - 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО ар кандай компоненттерин тестирилөөнүн тесттик көрсөткүчтөрү (аныктоочу педагогикалык экспериментти)**

| Компоненттер | тестин № | КГ<br>M±m      | ЭГ<br>M±m       | Р     |
|--------------|----------|----------------|-----------------|-------|
|              |          |                |                 | КГ-ЭГ |
| 1            | 1        | 22,4 ± 1,7     | 20,4 ± 1,3      | >0,05 |
|              | 2        | 20,0 ± 0,5     | 18,2 ± 0,4      | >0,05 |
|              | 3        | 8,2 ± 0,2      | 9,4 ± 0,2       | >0,05 |
| 2            | 4        | 134,8±0,2      | 135,2 ± 0,3     | >0,05 |
|              | 5        | 33,6 ± 0,2     | 33,9 ± 0,3      | >0,05 |
|              | 6        | 214 ± 12,6     | 216,4±13,6      | >0,05 |
|              | 7        | 14,9 ± 1,4     | 12,4 ± 2,1      | >0,05 |
| 3            | 8        | 13,4 ± 0,6     | 13,6 ± 0,6      | >0,05 |
|              | 9        | 7,20 ± 0,07    | 7,14 ± 0,06     | >0,05 |
|              | 10       | 10,4 ± 0,2     | 10,4 ± 0,2      | >0,05 |
|              | 11       | 37,4 ± 0,8     | 40,7 ± 1,1      | <0,05 |
|              | 12       | 442,8 ± 83     | 507,5 ± 26      | >0,05 |
|              | 13       | 104 ± 86       | 109,4 ± 8,7     | >0,05 |
| 4            | 14       | 32,3 ± 0,3     | 31,0 ± 0,5      | <0,05 |
|              | 15       | 19,5 ± 0,4     | 19,4 ± 0,4      | >0,05 |
|              | 16       | 12 ± 0,4       | 1, ± 0,6        | >0,05 |
|              | 17       | 14 ± 0,5       | 10,1 ± 0,4      | >0,05 |
| Σ            | 18       | 1140,9± 189,07 | 1196,14 ± 56,76 |       |
| М            | 19       | 67,11±11,12    | 7936±3,33       |       |

**Эскертүү:** 1 саны мотивациялык-нарктык компонентти билдирет; 2 - маалыматтык-когнитивдик компонент; 3- мазмундук-эксплуатациялык компонент; 4-чыгармачыл-аракет компоненти.

**2.3. Таблица – 8-9 жаштагы кыздардын СЖО ар кандай компоненттеринин тест көрсөткүчтөрү (аныктоочу педагогикалык экспериментти)**

| Компоненттер | тесттин № | КГ<br>M±m       | ЭГ<br>M±m      | 1-критерий |
|--------------|-----------|-----------------|----------------|------------|
|              |           |                 |                | КГ-ЭГ      |
| 1            | 1         | 30,2 ± 1,2      | 26,1 ± 1,4     | >0,05      |
|              | 2         | 18,2 ± 1,03     | 18,8 ± 0,6     | >0,05      |
|              | 3         | 7,12 ± 0,3      | 7,4 ± 0,4      | >0,05      |
| 2            | 4         | 134,7 ± 0,4     | 137,8 ± 0,3    | >0,05      |
|              | 5         | 30,6 ± 0,3      | 30,8 ± 0,4     | >0,05      |
|              | 6         | 214,0 ± 102     | 213,0 ± 12,0   | >0,05      |
|              | 7         | 18,1 ± 0,4      | 15,4 ± 0,5     | >0,05      |
| 3            | 8         | 12,7 ± 0,5      | 13,0 ± 0,4     | >0,05      |
|              | 9         | 7,60 ± 0,04     | 7,46 ± 0,07    | <0,05      |
|              | 10        | 11,2 ± 0,2      | 11,4 ± 0,2     | >0,05      |
|              | 11        | 33,7 ± 0,8      | 34,0 ± 1,4     | >0,05      |
|              | 12        | 229,4 ± 46      | 277 ± 33,8     | >0,05      |
|              | 13        | 91,4 ± 12,2     | 84,0 ± 14,4    | >0,05      |
| 4            | 14        | 31,1 ± 0,5      | 32,1 ± 0,4     | < 0,05     |
|              | 15        | 19,3 ± 0,3      | 18,5 ± 0,4     | >0,05      |
|              | 16        | 10,4 ± 0,4      | 10,2 ± 0,5     | >0,05      |
|              | 17        | 10,0 ± 0,6      | 9,4 ± 0,3      | >0,05      |
| Σ            | 18        | 909,72 ± 166,90 | 946,36 ± 67,47 |            |
| M            | 19        | 53,51 ± 9,81    | 55,66 ± 3,96   |            |

Изилдөөнүн мазмундук-операциялык курамы психофизикалык даярдыкты чагылдырган маалыматтар менен берилген (8-13 тест).

8-9 жаштагы эркек балдарда контролдук жана эксперименталдык топтордогу бардык 17 изилденген тесттер боюнча олуттуу айырмачылыктар болгон эмес ( $P > 0,05$ ) (Таблица 2.2). 11-тест (муундардын кыймылы); контролдук топтун балдарынын орточо арифметикалык көрсөткүчү эксперименталдык топтун орточо маалыматтарына караганда бир кыйла начар ( $P < 0,05$ ) болгон.

Кыздарда (Таблица 2.3.) СЖО мазмундук-операциондук көрсөткүчүнүн түзүлүшүн мүнөздөгөн көрсөткүчтөрдүн бир тектүүлүгү менен 9-тестте бир олуттуу айырма ( $P < 0,01$ ) катталган (30 метрге чуркоодо, б.а. ылдамдык) контролдоо жана эксперименталдык топтордун ортосунда. Алынган маалыматтарды талдоо жана аларды мурунку изилдөөлөрдүн натыйжалары менен салыштыруу уландар менен кыздардын мазмундук-эксплуатациялык компонентинин көрсөткүчтөрүнүн калыптанышынын орточо деңгээли жөнүндө айтууга мүмкүндүк берет. Ошол эле учурда, бардык балдар (8-9 жаштагы) 8-тестте (колдун динамометриясы) жана 10-тестте (координация жөндөмдүүлүгү) төмөн көрсөткүчкө ээ болгон. Мазмундук-эксплуатациялык компоненттин көпчүлүк көрсөткүчтөрүнүн деңгээли (8, 9, 10, 11 жана 13-тесттер) кыздарга караганда (12-тест) балдарда жогору экендигине көңүл бурулат. Бул, курактагы балдардын кыймыл функцияларын өнүктүрүүнүн курактык өзгөчөлүктөрү менен байланыштуу болсо керек.

8-9 жаштагы балдардын СЖО чыгармачылык жана активдүүлүк көрсөткүчүн жана жеке сапаттарын изилдөөнүн негизинде жүргүзүлгөн.

8-9 жаштагы эркек балдарда СЖО оң адаттары аныкталган (14-тест), бул көрсөткүч боюнча орточо арифметикалык көрсөткүчкө (Таблица 2.3.) 15-тестте (өзүн-өзү сыйлоо деңгээли), 16-тестте (өзүн өзү башкаруу) жана 17-тестте (баарлашуу) да ар бир изилденген өзгөчөлүк үчүн М туура келет. Бул көрсөткүчтөр боюнча контролдук жана эксперименталдык топтордун балдарынын ортосунда ишенимдүү олуттуу айырмачылыктар ( $P > 0,05$ ) табылган жок (Таблица 2.3.). Балдар менен кыздардын алынган маалыматтарын салыштырганда 16, 17-тесттин эмоционалдык жана коомчулдуктун өзүн-өзү башкаруу факторлору боюнча айырмачылыктарын оңой эле байкоого болот.

Кыздардын орточо арифметикалык көрсөткүчтөрү балдарга караганда бир аз төмөн.

Чыгармачылык жана активдүүлүк көрсөткүчүнүн калыптанышы боюнча алынган маалыматтарды мурунку изилдөөлөрдүн натыйжалары менен салыштырып талдоо кыздардын жана балдардын өнүгүүсүнүн орточо деңгээлине туура келерин көрсөттү.

Жогоруда айтылгандардын бардыгын жалпылап, биз тандап алган уландар менен кыздардын эксперименталдык жана контролдук топтору негизинен бир тектүү жана алар көрсөткөн натыйжалар мүнөздүү экендигин баса белгилей кетүү керек, муну мурда жүргүзүлгөн бир катар изилдөөлөр тастыктайт [1, 2, 115, 147, 166]. Биз 8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздерин текшерүүнүн көрсөткүчтөрүндөгү айрым айырмачылыктарды балдардын жеке курактык өзгөчөлүктөрү жана, балким, алардын жашоонун ар кандай социалдык шарттары менен түшүндүрөбүз.

Бир катар социалдык-биологиялык факторлордун таасири астында калыптанган жана бир убакта жана өз ара байланышта аракеттенген спорттук жана рекреациялык ишмердүүлүктү камтыган көп кырдуу аспектилеринин иштөө моделдери.

Тестирлөөнүн жүрүшүндө алынган маалыматтарды корреляциялык анализдөө аркылуу биз 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн СЖО айрым индикаторлорунун жана компоненттеринин ортосундагы өз ара байланыштын түзүмүн жана ички механизмдерин тереңирээк изилдөөгө жана түшүнүүгө, ден соолукту чыңдоодогу өзгөрүүлөргө байкоо жүргүзүүгө мүмкүнчүлүк алдык. Алынган корреляциялык байланыштарды талдоодо биз төмөнкүдөй педагогикалык чечмелөөнү кармандык (Таблица 2.4.).

**Таблица 2.4. – Корреляциянын педагогикалык интерпретациясы**

| <b>№</b> | <b>Маанилүүлүк деңгээли %</b>                  | <b>Деңгээлдердин мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | $R = 0,480 - 0,590$ (5% маанилүүлүк деңгээли): | Изилденген касиеттердин ортосундагы орточо арифметикалык көрсөткүчтөр байкалат. Педагогикалык практикада билим берүү жана тарбиялык маселелерди эффективдүү чечүү үчүн бир эле типтеги жана түрдүү каражаттар да колдонулушу керек. Бул каражаттар дифференцияланган жана жекече формада пайдаланылышы керек |
| 2.       | $R = 0,600 - 0,710$ (1% маанилүүлүк деңгээли): | Орточо мамиле. Орто жана жогорку корреляциянын ортосундагы көрсөткүчтөрдүн белгилүү өз ара аракеттенүүсү. Бул сапаттарды же инсандык сапаттарды өнүктүрүү үчүн бир эле типтеги педагогикалык каражаттар көбүрөөк колдонулат.                                                                                 |
| 3.       | $R > 0,720$ (0,1% маанилүүлүк деңгээли):       | Өзгөчөлүктөр ортосунда жогорку корреляция бар. Мындай учурда класста инсандын ар кандай (корреляциялык) өзгөчөлүктөрүн өнүктүрүү үчүн бир эле типтеги каражаттарды колдонуу зарыл.                                                                                                                           |

Башталгыч класстын окуучуларында СЖО ар кандай көрүнүштөрүн өнүктүрүүгө педагогикалык көзөмөл жүргүзүү үчүн көрсөткүчтөрдүн эки түрү чоң кызыгууну туудурат:

- ювеналдык, бала чоңоюп, өнүгүп жатканда олуттуу өзгөрөт;
- дефинитивдүү, жаш курак менен бир аз өзгөрөт (8-9 жаштагы бул көрсөткүчтөрдү шарттуу түрдө акыркы деп эсептесе болот, аларды жакшыртуу атайын тренингдердин жардамы менен гана мүмкүн).

8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрү ортосундагы олуттуу байланыштардын саны боюнча салыштырма маалыматтарды талдоо биздин контролдук жана эксперименталдык топтордун салыштырмалуу

бирдейлиги жөнүндөгү божомолубузду ырастайт (Таблица 2.5.). Бул абал кыздардын (контролдук тобунда - 40,40%; эксперименталдык тобунда - 38,20%) жана балдардагы (контролдук тобунда - 33,80%; эксперименталдык тобунда – 32,30%) олуттуу мааниге ээ корреляциялык байланыштарынын санынын болжол менен бирдей мааниге ( $R = 0,48,0$ ) негизделген.

**Таблица 2.5. – 8-9 жаштагы кыздарда жана балдарда (орто арифметикалык) СЖО ар кандай көрүнүштөрүн текшерүүнүн көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы олуттуу корреляциянын саны боюнча салыштырма маалыматтар (%) (аныктоо эксперименти)**

| Топ | Жынысы | Олуттуу мамилелер<br>жалпы саны<br>( $R>0,480$ ) | Алардын ичинен<br>орточо<br>жана бийик<br>( $R>0,600$ ) |
|-----|--------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| КГ  | К      | 40,40                                            | 54,50                                                   |
|     | Б      | 33,80                                            | 69,50                                                   |
| ЭГ  | К      | 38,20                                            | 67,30                                                   |
|     | Б      | 32,30                                            | 75,50                                                   |

Сөз контролдук жана эксперименталдык топтордогу улан менен кыздардын СЖО бир катар көрсөткүчтөрүнүн өз ара аракеттенүүсүнүн жалпы мүнөздүү өзгөчөлүктөрү жөнүндө болуп жатат.

8-9 жаштагы балдардын СЖО ар кандай индикаторлорунун маалыматтык мазмуну, тактап айтканда, кыздардын ортосундагы жогорку мамилелердин пайызы жөнүндө маалыматты биз орточо арифметикалык көрсөткүчтөрдөгү жеке айырмачылыктар менен түшүндүрөбүз. Корреляциялык анализ балдар жана кыздар топторунда жогорку жана маалыматсыз (спецификалык) тесттерди аныктоого, СЖО компоненттеринин жана жеке тесттердин ортосундагы ички байланыштарды аныктоого мүмкүндүк берди.

Контролдук жана эксперименталдык топтордогу эркек балдардын СЖО ар кандай аспектилеринин ортосундагы корреляциялык байланыштарды талдоо төмөнкүлөрдү аныктады:

- стимулдук-баалуулук компонентинде, бардык сунушталган тесттер бири-бири менен байланышта. Тесттердин бул көрсөткүчүндөгү жогорку өз ара байланыштары ( $R > 0,700$ ) балдардын 3-тестке болгон мамилесин аныктоочу көрсөткүч үчүн мүнөздүү (Компоненттер аралык өз ара аракеттенүүдө бул көрсөткүч өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшүнүн көрүнүшү менен бирге) 2-тест (эмоционалдык абал боюнча) дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли менен ( $R > 0,700$ ) жана өзүн-өзү сыйлоо жана өзүн өзү башкаруу факторлору менен (15,16 тест) жогорку корреляцияга ээ;

- тесттер блогунун ичиндеги маалыматтык-когнитивдик компонентте эң жогорку корреляция ( $R > 0,700$ ) дененин боюнун көрсөткүчтөрүндө, салмагы жана жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы менен (6-тест) 20 отуруп тургандан кийин табылган. 7 тест (дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли) да ошол эле көрсөткүчтөр менен тыгыз байланышта ( $R > 0,600$ ).

4-сынактын көрсөткүчү (дене узундугу) ылдамдык-күч сапаттарын мүнөздөгөн 8, 9, 10 тесттин көрсөткүчтөрү менен жогорку корреляцияга ээ (колдун динамометриясы, 30 м чуркоо жана 3x10 м чөлмөк чуркоосу). Өз кезегинде 7-тест (дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли) 1, 2, 3 тесттер (мотивациялык-баалуулук жана 16, 17 тесттер (чыгармачыл-активдүүлүк көрсөткүчү) менен жакшы дал келет.

- мазмундуу-операциондук компонентте ага камтылган тесттердин ортосунда көбүрөөк санда жана сапатта ( $R > 0,600$ ;  $R > 0,700$ ) 9, 10 (30 м чуркоо жана 30x10 м чөлмөк чуркоосу) сыноо көрсөткүчтөрү бар. Бул тесттер бири-бири менен тыгыз байланышта ( $R > 0,700$ ) жана 10-тест (координациялык жөндөмдөр) кол динамометриясы жана оперативдүү

ой жүгүртүү үчүн 8 жана 10 тесттери менен жакшы корреляцияланат ( $R > 0,600$ ). Компоненттер аралык өз ара аракеттенүүдө 9 жана 10-тесттердин ортосунда (30 метрге чуркоодо, чөлмөк чуркоодо, эмоционалдык жана баарлашуу факторунда) жогорку корреляциялар ( $R > 0,700$ ) катталган. Активдүүлүк факторунун интерпретациясы инсандын экстраверсиялык деңгээлине таасир этет. Ошол эле учурда кыймыл аракеттерди тез аткаруу жөндөмдүүлүгү негизинен генетикалык жактан алдын ала аныкталган жана адамдын иш-аракети сыяктуу борбордук нерв системасынын абалына жараша болот;

– чыгармачыл жана жигердүү компонентте 14, 15, 16 тесттердин ортосунда жогорку маанилер ( $R > 0,600$ ,  $R > 0,700$ ) катталган (өзүн өзү башкаруу, өзүн өзү баалоо факторлору, сергек жашоо мүнөзүнүн деңгээли). Компоненттер аралык өз ара аракеттенүүдө эмоционалдык жана коомчулдук факторлорунун жогорку баалуулуктары (17-тест) жана СЖО оң адаттарынын деңгээли (14-тест) сергек жүрүм-турумдун көрсөткүчү менен байланышкан (1-тест). Өзүн-өзү сыйлоо жана өзүн-өзү башкаруу факторлору боюнча көрсөткүчтөр (15, 16-тест) өзүнүн ден соолугуна карата эмоционалдык абалды баалоо менен жетишерлик жогорку байланышка ээ ( $R > 0,700$ ) (2, 3 тесттер).

Контролдук жана эксперименталдык топтордогу кыздардын СЖО ортосундагы корреляциялык байланыштарды талдоо көрсөткөндөй, стимулдук-баалоолук компонентинде 1-тест (саламат жүрүм-турум, 2-тест (эмоционалдык абал) жана 3-тест (сезимдердин жогорулашынын көрүнүштөрү) алар орточо ( $R > 0,480$ ) жана жогорку ( $R > 0,700$ ) деңгээлге ээ. Кыздарда, балдар сыяктуу эле, бул блоктун бардык тесттеринин (1, 2, 3-тест) деңгээлин (ден соолуктун дем алуу системасынын өнүгүшү) мүнөздөгөн 7-тест жана баалоо фактору, өзүн-өзү сыйлоо, өзүн-өзү башкара билүү, эмоционалдуулук жана коммуникация (тест 15, 16, 17) менен тыгыз байланышы бар ( $R > 0,700$ );

– Маалыматтык-когнитивдик компонентте дененин узундугунун жана салмагынын көрсөткүчтөрү (4, 5-тест) функционалдык тесттер менен дал келет ( $R > 0,600$ ): 20 скваттан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү (6 тест) жана дем алуу органдарынын өнүгүү деңгээли (7 тест). Компоненттер аралык өз ара аракеттенүүдө антропометрикалык тесттер ылдамдык ( $R > 0,600$ ; 9 тест) жана эптүүлүк ( $R > 0,700$ ; 10 тест) менен корреляцияланат. Шамдагайлык ошондой эле жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы менен жакшы байланышта. С машыгуудан кийин ( $R > 0,700$ ). Бул жакындыкты шамдагайлык боюнча 10-тестти аткаруунун шарттары менен түшүндүрөбүз: сыналуучуга чуркоо тапшырмасын аткаруу үчүн бир нече сыноо аракети берилет жана ошого жараша ал өзүнүн физикалык көрсөткүчтөрүн тез калыбына келтириши керек ( $PWC_{170}$ ).

6-тесттин физикалык иш жөндөмдүүлүктөрүнүн жана 7-тесттин (ден соолук) функционалдык көрсөткүчтөрү орточо ( $R > 0,480 - 0,600$ ) 15-тест (жеке өзүн-өзү баалоо) менен корреляцияланган;

– Мазмундук-операционалдык көрсөткүч боюнча кыздар, ошондой эле балдар 9, 10 (тездик жана эптүүлүк) тесттеринин жана ушул компоненттин башка тесттери менен корреляциянын ( $R > 0,600 - 0,700$ ) ортосундагы жогорку корреляцияны көрсөтүштү. Кыздарда, ошондой эле балдарда кол динамометриясынын (8 тест), 30 метрге чуркоо (тест 9) жана кыймылдын координациясынын (тест 10) көрсөткүчтөрү 17 тест менен ( $R > 0,480 - 0,700$ ) байланыштырылган (эмоционалдык жана коомдук фактор);

– Чыгармачылык жана жигердүүлүк көрсөткүчүндө кыздар өз ара көрсөткүчтөрдүн (Оң сергек жашоо мүнөзү, эмоционалдуулук) орточо ( $R > 0,480$ ) корреляциясын көрсөтүшкөн (тест 14, 17). СЖО бул компонентинин көрсөткүчтөрү тесттер менен (1, 2, 3) (таза жүрүм-турум, өз ден соолугуна болгон сезимдердин эмоционалдык абалы, мотивациялык баалуулуктар жана тесттер (колдун динамометриясы, 30 м чуркоо,

30x10 м чөлмөк чуркоосу) менен байланышкан) (8, 9, 10) көрсөткүчтөрдүн мазмундук-операциондук компоненти, буларды талдоо 2.4-таблицада кеңири баяндалган.

СЖО диагностикалоо жана мониторингдөө үчүн биз сунуш кылган тесттик батарейкалардын бардык көлөмүн эмес, айрым тесттердин маалыматтык мазмунунун өзгөрүүсүн эске алуу менен алардын эң аз маалыматтуулугун жана ошондой эле баланын жашы жана жынысын гана колдонуу максатка ылайыктуу.

### **2.3 Дене тарбия боюнча билим берүү процессинде башталгыч класстардын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу (эксперименталдык программа)**

Изилдөөдө колдонулган системалык-структуралык мамиле дене тарбияны бүтүн педагогикалык система катары карайт. Бүтүндүк бул системанын касиети катары анын түзүүчү элементтеринин өз ара аракеттенүүсү бул системанын түзүүчүлөрүнө мүнөздүү болбогон жаңы интегративдик сапаттарды пайда кылуусу менен мүнөздөлөт. Эреже катары, бул сапаттар системанын бөлүктөрүн мүнөздөгөн кандайдыр бир суммага чейин кыскартылбайт, бирок, негизинен жаңы нерсе [68,164,173].

8-9 жаштагы окуучулардын СЖО системалык түзүүчү фактору болуп бүтүндүк феномени саналат. СЖО баалуулук потенциалы бар, анын негизин физикалык, психикалык жана моралдык ден соолукту сактоого жана чыңдоого багытталган рефлексивдүү, чыгармачылык ишмердүүлүк түзөт.

Биздин ишибизде СЖО структуралык курамдын: мотивациялык-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык, чыгармачылык-иштиктүүлүктүн өзгөрүүчү өз ара аракети катары каралат (2.1-сүрөт).

Жалпы билим берүү системасын трансформациялоо мезгилинде окуучуларды окутууда, тарбиялоодо жана ден соолугун чыңдоодо ден соолукту сактоочу жана калыптандыруучу педагогикалык технологияларды методикалык негиздемени камсыз кылуу зарыл. Бул милдеттерди чечүүнүн ушундай эффективдүү жолдорунун бири – дене тарбиянын алдынкы билим берүүнүн принциптерин колдонуу болуп саналат.

### АДАМДЫН САЛАМАТТЫГЫ

| Физикалык<br>(дене бойлук)                                             | Психикалык                                                                            |                                                                           | Адеп-ахлактык                                              |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Компоненттери                                                          |                                                                                       |                                                                           |                                                            |
| Шыктандыруучу<br>-баалуулук                                            | Маалымат-<br>когнитивдик                                                              | Мазмундук<br>операциондук                                                 | Чыгармачыл-<br>активдүү                                    |
| - максаттарды<br>жана<br>милдеттерди<br>билүү;                         | - социалдык-<br>биологиялык<br>система катары<br>өзү жөнүндө<br>билимдин<br>негиздери | - психофизикалык<br>сапаттардын<br>көрсөткүчтөрүнүн<br>өзгөрүшү;          | - дени сак жашоо<br>образынын оң<br>адаттарынын<br>болушу; |
| - СЖО<br>маанилүүлүгү;                                                 | - СЖО негизги<br>билими;                                                              | - дене тарбия жана<br>ден соолукту<br>чыңдоо иш-<br>чараларынын<br>болушу | - психосоциалдык<br>"мендин"<br>көрүнүшүнүн<br>деңгээли    |
| - жүрүм-<br>турумун жана<br>эмоционалдык<br>абалын, өзүн өзү<br>баалоо | - жаш<br>өзгөчөлүктөрү<br>жөнүндөгү<br>негизги билим                                  |                                                                           |                                                            |

#### 2.1-сүрөт. Мектеп окуучуларынын СЖО түзүмү

Биздин изилдөөбүздөгү алдыңкы билим берүүсү төмөнкүлөрдөн турган:

– системалуу процесс, кыймыл-аракетти жана жөндөмдөрдү бекемдөөгө, өркүндөтүүгө багыттоо;

– дене тарбия каражаттарын, алардын курактык көрүнүштөрүнө зарыл болгон касиеттерин өнүктүрүү үчүн шарттарды алдын алуу, кыйла натыйжалуу пайдалануу.

Көптөгөн адистер окуу материалын пландаштыруу, мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын педагогикалык жана мазмундуу негиздерин өнүктүрүү маселелерине кызыгышкан [60, 62, 64, 126, 129, 132, 162 ж.б.]. Бул эмгектер негизинен мектеп окуучуларынын дене тарбиясын жана деңгээлин жогорулатуунун көптөгөн багыттарын сунуштайт.

8-9 жаштагы окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу методикасынын эксперименталдык варианты физикалык активдүүлүктүн мүнөзүн жана көлөмүн эске алуу менен программалык материалды кыйла спецификалык дифференциялоону, машыгуунун каражаттарын тандоону карайт. Дене тарбия боюнча иштелип чыккан сабак окуучулардын арасында социалдык баалуулуктарды, айлана-чөйрөнүн бүтүндүгү: жаратылыш, коом жана адам жөнүндөгү идеяларды калыптандырууга багытталган көп билимдерди интеграциялоого, алардын социалдык маанилүү дүйнө таанымынын негиздерин өнүктүрүүгө негизделген. 8-9 жаштагы окуучулар [18].

8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруунун программалык-мазмундук педагогикалык негиздерин иштеп чыгууда биз 8-9 жаштагы окуучулардын психикалык өнүгүүсүндөгү олуттуу өзгөрүүлөрдүн мезгили экендигине таяндык. Бул мезгилде сапаттык жактан жаңы деңгээлде баланын активдүү субъект катары өнүгүү потенциалы ишке ашат, аны курчап турган дүйнөнү жана өзүн изденүүчүлүк менен таанып, бул дүйнөдө актёрдук кылуунун өзүнүн тажрыйбасына ээ болот.

Мазмундук аспектиде дене тарбия тарбиялоо процессинде балдарга тереңдетилген билим берүү алардын сезимтал жөндөмдүүлүктөрүн жана мүмкүнчүлүктөрүн көрсөтүүгө мүмкүнчүлүктөрдү түзөт:

- билим берүүнүн (окутуунун) мотивациясын калыптандыруу, туруктуу когнитивдик керектөөлөрдү жана кызыкчылыктарды өнүктүрүү;

- тарбиялык чеберчиликти калыптандыруу, педагогикалык иштин билгичтикерин жана ыкмаларын үйрөтүү, жеке өзгөчөлүктөрүн жана сапаттарын ачуу;

- өзүн-өзү уюштуруу, жөнгө салуу жана башкаруу жөндөмдөрүн өнүктүрүү;

- объективдүү өзүн-өзү сыйлоону, максатка умтулгандыкты жана активдүүлүктү калыптандыруу үчүн шарттарды түзүү;

- жүрүм-турумдун жалпы кабыл алынган нормаларын өздөштүрүү, туура өнүктүрүүнү камсыз кылуу;

- коммуникация жана жамааттык өз ара аракеттенүү көндүмдөрүн өнүктүрүү.

Окуу жылында окуу процессинин мазмунунун бирдиктүү принцибине ылайык окуу материалын бөлүштүрүүнүн негизинде СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери менен дене тарбия боюнча эксперименталдык программа иштелип чыккан. «Бул мамиле биринчи кезекте психологиялык, педагогикалык жана физиологиялык мыйзамдар менен, шарттуу рефлексдер калыптанган, бекемделген жана өркүндөтүлгөн чөйрө менен аныкталган. Жашоочу дене кыймыл сапаттарды тарбиялоо шарттуу рефлексдердин пайда болуу мыйзамдарына ылайык, убактылуу байланыштардын өчүү мыйзамдары боюнча алардын даражасын төмөндөтөт» [140, 17 б.].

Кандайдыр бир деңгээлде бул мыйзам ченемдүүлүктү билимдин жана интеллектуалдык жөндөмдүүлүктөрдүн калыптанышына байланыштырыш керек. Ошондуктан, ар бир кийинки билим берүүнүн таасири мурункунун "издерине" катмарлануусу абдан зарыл. Мындай суммалоонун натыйжасында кумулятивдүү эффект пайда болот.

Окуу материалынын мазмунун иштеп чыгууда дене даярдыгынын өсүшү баланын организминин колдонулуучу физикалык жана тарбиялык жүктөргө ыңгайлашуусуна негизделгени эске алынган.

Алдын ала билим берүүнүн эксперименталдык педагогикалык технологиясынын эффективдүүлүгү көп кайталоо принциби менен камсыз кылынат. Көптөгөн кайталоо принциби дене тарбиясынын физиологиялык маңызынан аныкталып, жогорку нерв ишмердүүлүгүн жакшыртуунун зарыл шартына айланат. Бул жагынан алганда, бир тектүү билим берүү иш-чаралар комплекстүү караганда артыкчылыкка ээ. Ошентип, көндүмдөрдүн бардык майда-чүйдөсүнө чейин толук кайра чыгаруу үчүн, тез-тез жана көп кайталоо зарыл, демек, класстардын билим берүү системасында белгилүү бир мөөнөт керек. Турмуштук маанилүү дене кыймыл сапаттарды тарбиялоо үчүн да ушундай эле шарттар зарыл.

8-9 жаштагы балдарда психомотордук прогресс байкалат. Кыймылды уюштуруунун жогорку кыртыш деңгээли ишке кире баштайт, бул кыймылдардын так жана күчтүүрөөк өнүгүшүн камсыз кылат жана уламдан-улам көп түрдүү кыймыл аракеттерин өздөштүрүү үчүн өбөлгөлөр түзүлөт. Ушуга байланыштуу балдар топ менен ыргытуу, тоого чыгуу, жеңил атлетика жана башка кыймыл аракеттерди координациялоону жакшыртышат. Ошол эле учурда 8-9 жаштагы балдардын кыймыл-аракетинин өнүгүүсү начар. Алар кыймыл аракети учурунда жетишсиз координация, жалпы кыймыл туруктуулугу бар. Көптөгөн авторлордун ою боюнча [34, 106, 119, 125 ж.б.] мунун

себептери ден соолуктун начарлашында жана жалпы физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрүнүн төмөндөшүндө экен.

Конкреттүү педагогикалык шарттарды жана усулдук ыкмаларды колдонууга негизделген 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн дене тарбия боюнча эксперименталдык билим берүү программасы балдардын кыймыл-аракетинин чыңдалышына, ден соолугунун абалына оң таасирин тийгизет, ошону менен адамдын өзүнө аң-сезимдүү мамилеси үчүн өбөлгөлөрдү түзө алат.

Бул изилдөөнүн максаттарына байланыштуу 8-9 жаштагы балдар (контролдук жана эксперименталдык топтор) төмөнкү дене тарбия программалары боюнча окутулду:

- контролдук топ 1-11-класстын окуучуларынын кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн багыттуу өнүктүрүү менен дене тарбия программасы (2004-ж.) (16 саат) менен алектенип, окуучулар мини-баскетбол оюнун өздөштүрүштү;

- эксперименталдык топ СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери менен 8-9 жаштагы балдардын дене тарбиясынын сунушталган эксперименталдык программасы менен алектенген (Таблица 2.6.).

СЖО (ЭТ) педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен 8-9 жаштагы балдар үчүн дене тарбиясынын эксперименталдык программасынын оригиналдуулугу жана калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин милдеттери Таблицада 2.7. келтирилген.

**Таблица 2.6. – Окуу жылынын циклдери боюнча окуу программасы**

| <b>№</b> | <b>Окуу жылынын билим берүү циклдери</b>         | <b>Окуу жылынын циклдери үчүн боюнча билим берүү материалынын мазмуну</b>                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Биринчи чейрек - сентябрь-октябрь (1-16 сабак)   | Билим берүү материалы жеңил атлетикага багытталган: окуу убактысынын 65% жана 35% сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен комплекстүү сабактарга бөлүнгөн.          |
| 2.       | Экинчи чейрек - ноябрь-декабрь (17-32 сабак)     | Программанын гимнастикалык бөлүмүн өнүктүрүүгө багытталган билим берүү материалы (65%; 35%) сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен комплекстүү сабактарды өткөрдү. |
| 3.       | Үчүнчү чейрек - январь-февраль (33-41 сабактар)  | 65% - кышкы оюн-зооктор жана 35% - сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен комплекстүү сабактар                                                                     |
| 4.       | Төртүнчү чейрек - февраль-март (42-52-сабак)     | 65% - элдик ачык оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү, 35% - сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен комплекстүү сабактар                                            |
| 5        | Бешинчи чейрек - март, апрель, май (53-68-сабак) | 70% - кыймылдуу оюндар жана спорттук оюндардын элементтери менен дене тарбия көнүгүүлөрү, 30% - сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен комплекстүү сабактар        |

**Таблица 2.7. – СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен балдардын дене тарбиясынын эксперименталдык программасынын өзгөчөлүгү (эксперименталдык топ) жана калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин милдеттери**

| <b>№<br/>П</b> | <b>Эксперименталдык программанын өзгөчөлүктөрү</b>                                                                                                                                                             | <b>Калыптандыруучулук педагогикалык эксперименттин милдеттери</b>                                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>       | 8-9 жаштагы балдардын жаш-индивидуалдык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен теориялык жана практикалык билимдерди, көндүмдөрдү жана көндүмдөрдү максаттуу изилдөөгө негизделген тереңдетилген билим берүүнүн мүнөзү | 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун көрсөткүчтөрүнө салыштырма талдоо билим берүүнүн (эксперименталдык топтун) жана колдонуудагы дене тарбия программасынын процессинде |
| <b>2</b>       | Башталгыч класстын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинде окуучуга багытталган мамилени активдүү жана максаттуу колдонуу.                                                        | Эксперименталдык топто тереңдетилген билим берүү аркылуу дене тарбиясынын билим берүү программасынын эффективдүүлүгүн аныктоо                                                                           |

Белгилүү болгондой эле, кыймыл аракетинин тарбиялык эффективдүүлүгү биринчи кезекте жашоого керектүү физикалык сапаттардын өнүгүү деңгээли менен камсыз кылынат, зарыл болгон физикалык сапаттарды тарбиялоо үчүн жасалган аракеттер эксперименталдык топтун алдын ала багытталган багытка ээ болушу үчүн кээ бир кыймыл аракеттери үчүн билим берүү процесси камсыздалган (Таблица 2.7.). Билим берүү материалынын бөлүштүрүлүшү таблица 2.7. көрсөтүлгөн.

Окуу жылында СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн дене тарбиянын эксперименталдык программасынын бөлүмдөрүнүн бөлүштүрүлүшү көрсөтүлгөн (Таблица 2.7.).

**Таблица 2.7. – Эксперименталдык топтун дене тарбиясы боюнча окуу материалдарын алдын ала жайылтуунун структурасы**

| <b>№</b> | <b>Билим берүү чейректери (циклдар)</b>           | <b>Окуучулар учун чейректер боюнча билим берүү материалдардын мазмуну</b>                                                                                                                                          |
|----------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Биринчи чейрек – сентябрь-октябрь (1-16 урок):    | Жеңил атлетика (65%)<br>СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча сабактар (35%)<br>Турмуштук сапаттарды өнүктүрүү: ылдамдык, ылдамдык-күч сапаттары                                                       |
| 2.       | Экинчи чейрек - ноябрь-декабрь (17-32 сабак)      | Гимнастика (65%);<br>СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен сабактар (35%).                                                                                                                              |
| 3.       | Үчүнчү чейрек - январь-февраль (33-41 сабактар)   | Вестибулярдык туруктуулуктун муундарындагы мобилдүүлүктү өнүктүрүү<br>Карда көңүл ачуу (65%)<br>СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча сабактар (35%)<br>Жалпы дене тарбия жана шамдагайлыкты өнүктүрүү |
| 4.       | Төртүнчү чейрек - февраль-март (42-52-сабак):     | Сууда сүзүү (65%)<br>СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча сабактар (35%)<br>Мейкиндик-убакыт жана күч дифференцияланган кыймылдаткыч аракеттерди өнүктүрүү                                            |
| 5        | Бешинчи чейрек – март, апрель, май (53-68 сабак): | Кыймылдуу оюндар жана физикалык көнүгүүлөр (65%)<br>СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча сабактар (35%)<br>Операциялык ой жүгүртүүнүн координациялоо жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүү                         |

Эксперименталдык топ үчүн билим берүү программасындагы «Жеңил атлетика» бөлүмүнө 16 саат берилет: 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясында кыймылдын табигый түрлөрү алдыңкы орунду ээлегендиктен басуу, чуркоо, секирүү, ыргытуу.

Бул дене кыймыл көнүгүүлөрдү колдонуу эки маселени чечүүнү камтыйт:

- ишке ашыруу 4-8 жана 9-11-класстарда зарыл болгон кыймыл-аракеттин бир кыйла рационалдуу техникасын өздөштүрүүсүнө көмөктөшүүгө мүмкүндүк берет.

- дене кыймыл көнүгүүлөрдү аткаруунун ар кандай варианттарынын жана шарттарынын жардамы менен окуучунун кыймыл жөндөмүн жана көндүмдүн кеңейтет.

Бул бөлүмдү өздөштүрүүнүн натыйжасында 8-9 жаштагы мектеп окуучулары чуркоо өнөрүнө жана жөндөмүнө ээ болушат. Жеңил атлетика көнүгүүлөрү, негизинен, ачык асман алдында өткөрүлдү, анын аркасында бир кыйла айкын айыктыруучу эффектке жетишишти.

Билим берүү программасында билимди алдыга жылдыруунун педагогикалык шарттарынын бири болуп ылдамдык-күч жөндөмдүүлүктөрүн жана чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн жагымдуу шарттарды түзүү саналат.

Эксперименталдык топтун 2-классынын «Гимнастика» бөлүмүндөгү окуу материалы (16 саат) конструкциялардын жана кайра түзүлүштөрдүн түрлөрүн, жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрүн камтыйт: предметсиз; объектилер менен; аскага чыгуу жана жөрмөлөө көнүгүүлөрү; тең салмактуулукта, акробатикалык жана бий кыймылдарында жана гимнастикалык жабдууларда көнүгүүлөр.

Окуу жылы бою СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн дене тарбиясынын

эксперименталдык программасынын бөлүмдөрүнүн бөлүштүрүлүшү көрсөтүлгөн (Таблица 2.7.).

Эксперименталдык топ үчүн окуу программасындагы «Жеңил атлетика» бөлүмүнө 16 саат берилет. 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясында чуркоо, секирүү, ыргытуу маанилүү орундардын бирин ээлейт. Гимнастика сабагынын эффективдүүлүгү үчүн объектисиз жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү чоң мааниге ээ. Жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрүнүн жардамы менен тарбиялык, ден соолукту чыңдоочу, тарбиялоочу милдеттер чечилет. Мындай физикалык көнүгүүлөрдү спорт мугалиминин көрсөтмөсү боюнча аткарып, андан кийин өз алдынча окуучулар кыймыл аракетинин түрлөрү жөнүндө түшүнүк алышат.

Дене кыймыл көнүгүүлөрдү тандоодо биз ырааттуулук принцибинен келип чыккан эрежени жетекчиликке алдык – жөнөкөй жана эң мыктыдан татаалга чейин. 3-4 айлык мөөнөттө жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрүн аткарууда 8-9 жаштагы окуучунун кыймыл аракетинин өзгөчөлүктөрүн кинетикалык кабылдоосу жана ылдамдык, ритм, темп жана амплитуда жөнүндөгү түшүнүктөрү жакшырат. Сабактарда жаңы жалпы өнүктүрүү көнүгүүлөрү же алардын варианттары колдонулат, анткени бир эле дене кыймыл көнүгүүлөрдү кайра-кайра кайталоо каалаган натыйжаны бербейт, бул балдардын бүтүндөй окуу процессине карата жогорулаган сезимдеринин олуттуу төмөндөшүнө алып келет.

Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясында акробатикалык жана бий кыймылдары да чоң мааниге ээ. Жогоруда айтылгандар алардын ар түрдүүлүгүнө, жогорку эмоционалдуулугуна, организминен көп кырдуу таасирине түздөн-түз байланыштуу. Алдыда билим берүүнүн педагогикалык шарттарынын эксперименталдык

программасынын бул бөлүмүндө күч жөндөмдөрүн максаттуу өнүктүрүү үчүн өбөлгөлөрдү түзүүчү каражаттарды колдонуу каралган.

Эксперименталдык топ үчүн «Кышкы оюндар» бөлүмү (9 саат) кыш мезгилиндеги кыймылдын өзгөчө өзгөчөлүктөрүн: музда, кардын үстүндө басуунун жана чуркоонун, ар кандай тоскоолдуктарды жеңүүнүн, лыжа тебүүнүн, чана тебүүнүн түрлөрүн өздөштүрүүнү камтыйт, кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн жана кыймыл көндүмдөрүн топтоого мүмкүндүк берет. Ачык асман алдындагы оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын бош убактысын өз алдынча уюштуруунун жана алардын бош убактысын сейилдөө, мелдештер жана буюмдар менен ар кандай оюндар менен өткөрүүнүн негиздерине тарбиялоого багытталган.

Бул бөлүмдүн сабактары ден соолукту чыңдоочу мүнөздө болуп, балдардын организминде таасир этет, аны катуулатат жана суук мезгилде курч респиратордук ооруларды алдын алуу үчүн зарыл шарттарды түзөт. Сырткы сабактардын өзгөчөлүгү класстардын кыймылынын жогорку тыгыздыгы жана эмоционалдык фонунда.

Ар бир окуучу үчүн маанилүү билгичтиктерди жана жөндөмдөрдү өздөштүрүү. Кыргыз элдик кыймылдуу оюндардын жана дене кыймыл көнүгүүлөрдүн программасында эксперименталдык топко 10 сааты бөлүнгөн. Бул мезгилде окуучулар чуркоо, секирүү, ыргытуу, тоого чыгуунун негиздерин өздөштүрүүлөрү керек. Ачык асман алдындагы оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү кыймыл аракетинин бир түрү катары балдардын координациялоо жөндөмдүүлүктөрүнө, өзгөчө мейкиндикте ориентацияга, кыймыл аракеттеринин убактылуу, мейкиндик жана күч параметрлерин бөлүүгө, ритмдик сезимге бир кыйла жогорку талаптарды коёт.

Кыймылдуу оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү менен сабактар окуучуларды чыңдоонун негизги каражаттарынын бири

болгон жүрөк-кан тамыр, дем алуу жана нерв системаларынын активдүүлүгүн жакшыртууга мүмкүндүк берет [10, 37-б.].

Эксперименталдык программада тереңдетилген билим берүүнүн педагогикалык шарттары: чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн өбөлгөлөрдү түзүү; СЖО калыптандырууда: күндү, абаны жана сууну пайдалануу боюнча зарыл билимдерди алуу.

Кыргыз элдик кыймылдуу оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү эксперименталдык топ үчүн 16 саат көлөмүндөгү окуу программасынын өзүнчө бөлүмүн ээлейт. 8-9 жаштагы балдар үчүн кыймылдуу оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү окуучунун инсандыгын тарбиялоонун, анын кыймыл жөндөмдүүлүгүн жана көндүмдөрүн өнүктүрүүнүн өз ара байланышкан милдеттеринин комплексин чечүүнүн эффективдүү каражаты болуп саналат. 8-9 жаштагы балдар үчүн дене тарбия көнүгүүлөрү: ой жүгүртүүнү, көңүл бурууну, чыгармачылыкты, кыялданууну, демилгени, иш-аракеттин өз алдынчалыгын өнүктүрүүгө багытталган. Ден соолукту чыңдоо боюнча милдеттерди ишке ашыруунун натыйжалуулугу негизинен окуу процессин билгичтик менен уюштурууга, оюндарды жана дене тарбия көнүгүүлөрүн уюштуруунун окуу-методикалык талаптарын тандоого жана так сактоого жана аткарууга көз каранды. Кыймылдуу оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү боюнча тарбиялык класстарды куруунун милдеттүү шарты мугалимдин буйруктарын, көрсөтмөлөрүн жана буйруктарын аткарууга негизделген так уюштуруу жана жакшы окуу тартиби; кыймыл аракеттерин өнүктүрүүдө үзгүлтүксүздүктү түзүү; дидактикалык принциптерди катуу сактоо. Ден соолукту чыңдоочу мүнөздөгү теориялык билимдерди жана практикалык көндүмдөрдү өздөштүрүү процессине тартылган окуучулардын жогорку сезимдерин жогорулатуунун эффективдүү каражаты катары ар бир сабакта

кыймылдуу (сюжеттик) оюндар жана физикалык көнүгүүлөр колдонулган [168, 169].

Ошентип, бул эксперименталдык билим берүү программасы дене тарбия боюнча 68 сабакты камтыйт, денени чыңдоо, билим берүү жана тарбиялоо милдеттерин камтыйт.

#### **2.4 Дене тарбия боюнча билим берүү процессинде 8-9 жаштагы балдардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттары жана факторлору**

Адабияттарды жана эксперименталдык иштердин жыйынтыктарын талдоо 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжалуулугуна көмөктөшүүчү педагогикалык шарттар көп кырдуу деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет. Педагогикалык шарттардын ар тараптуулугунун маңызы окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун жалпы жана методологиялык принциптерин, эң маанилүү компоненттердин өз ара байланышын, тарбиялоо технологиясын эске алуу менен аныкталат. Жогорудагылар 8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруунун уюштуруу-методикалык, психологиялык-педагогикалык жана социалдык-психологиялык факторлорунун мазмунун аныктайт.

Башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси анын компоненттеринин: мотивациялык-баалуулуктук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачылык-иштиктүүлүктүн өзгөрүп туруучу өз ара аракети катары каралат, алдыңкы билим берүү процессинде ийгиликтүү ишке ашат (Таблица 2.9).

**Таблица 2.9. – 8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруунун факторлорунун педагогикалык мазмуну**

| <b>№</b> | <b>Факторлор</b>             | <b>Факторлордун мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.       | Уюштуруу-методикалык         | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билим берүүнүн подсистемасы катары СЖО предметтик мазмунунун ордун жана ролун белгилөө;<br>мазмундун компоненттеринин топтомун табуу;<br>мазмундун компоненттеринин ортосундагы байланыштарды түзүү;<br>8-9 жаштагы балдардын билим берүү ишмердүүлүгүнүн оптималдуу варианттарын аныктоо.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.       | Психологиялык педагогикалык  | Окуучулардын жеке, психологиялык жана физикалык мүмкүнчүлүктөрүн эсепке алууну, ден соолук маселелерин чечүүнү, окуучулардын жогорку сезимдерин, ар түрдүүлүгүн эске алуу менен окуу жана тарбиялык эмес иш-аракеттеринин натыйжаларына объективдүү баа берүүнү караган билим берүү ишинин натыйжалуулугу жана деңгээли, окуу-тарбия процессинин оригиналдуулугу, эмоционалдуулугу, дене тарбия мугалиминин инсандык маданиятына коюлуучу талаптар: маданияттын деңгээли, эрудициясы, илимий-методикалык даярдыгы, кесиптик-педагогикалык чеберчилиги, балдарга болгон сүйүүсү жана башкалар. |
| 3.       | Социалдык жана психологиялык | Социалдык-психологиялык атмосфера (команданын ынтымактуулугу, коомдук пикир, класстагы мамилелер жана башкалар), спорттук-ден соолукту чыңдоо салттары, мектептер, класстар, жолдоштордун, аксакалдардын, мугалимдердин, ата-энелердин социалдык маанилүү чөйрөнүн пикири.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Дене тарбия сабагында 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу төмөнкүдөй педагогикалык шарттарды ишке ашырууда натыйжалуураак болот деп ойлойбуз:

– башталгыч класстын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессиндеги системалуу жана үзгүлтүксүздүк балдардын жаш (физикалык, психикалык, социалдык) өзгөчөлүктөрүн эске алуу жана алардын физикалык активдүүлүккө болгон муктаждыктарын жана мотивдерин ишке ашыруу менен камсыз кылынат;

– баланын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин алдыга озуп чыккан мүнөзү, ал эми дене тарбия сабагындагы алдыңкы билим мектеп окуучуларынын психофизикалык, интеллектуалдык жана жалпы маданий сапаттарын жана жөндөмдүүлүктөрүн натыйжалуу калыптандыруунун жана өнүктүрүүнүн педагогикалык жактан уюштурулган процесси катары түшүнүлөт;

– баланы ден соолуктун субъекти катары өзүнө карата оң мамиледе тарбиялоо жана өзүн өзү өнүктүрүүнүн негизинде сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин аң-сезимдүү калыптандыруу үчүн өбөлгөлөрдү түзүү үчүн дене тарбия каражаттарын жана ыкмаларын активдүү жана натыйжалуу пайдалануу; өзүн-өзү башкаруу жана өзүн-өзү тарбиялоо.

**Изилдөөдө колдонулган методдор.** Илимий изилдөөлөрдү ишке ашыруунун логикасы формулировкаланган милдеттерди этап-этабы менен ырааттуу чечүүгө мүмкүндүк берүүчү ылайыктуу технологияны колдонууну карайт. Илимий-изилдөө иштеринин өндүрүмдүүлүгү – илимий изилдөөлөрдү кыйла натыйжалуу илимий билимдерди алуунун жолу (ыкмасы) пландаштырууга жана жүргүзүүгө мүмкүндүк берет.

Изилдөө Кыргыз Республикасынын Баткен облусунун Кызыл-Кыя шаарындагы № 5 мектептин базасында жүргүзүлгөн. Педагогикалык экспериментке 100 адамдан турган 8-9 жаштагы окуучулар катышты. Алардын ичинен: балдардан түзүлгөн эксперименталдык тайпада – 25 бала жана 25 кыз. Контролдоо тобунда 25 бала, 25 кыз катышты. Бул топто сабактар дене тарбиянын белгиленген билим берүү программасы боюнча өткөрүлдү [70, 162]. Эксперименталдык топто 8-9 жаштагы балдардын дене тарбия каражаттарын колдонуу менен СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга өзгөчө багытталган педагогикалык шарттар түзүлдү.

Алдыга коюлган максатты жана изилдөө милдеттеринин оригиналдуулугун эске алуу менен биз төмөнкү ыкмаларды колдондук: теориялык изилдөө, педагогикалык эксперимент, контролдук тестирлөө, изилдөөнүн натыйжаларын математикалык жана статистикалык иштеп чыгуу.

**Теориялык изилдөөнүн методу.** Илимий-изилдөө иштеринин үч этабында теориялык издөө иштери жүргүзүлдү. Жарыяланган адабияттарды системалаштыруу, жалпылоо, талдоо жана интерпретациялоо бизге изилденип жаткан окуу процессинин маанисин жана позициясын тагыраак, конкреттүү түшүнүүгө, илимий-изилдөө ишинин натыйжалуураак ыкмаларын аныктоого, методологияны, изилдөө гипотезасын тактоого мүмкүндүк берди.

**Эксперименттин педагогикалык методу.** Педагогикалык эксперимент мында изилденип жаткан педагогикалык кубулушту таануунун каражаты катары пайда болуп, окуу процессинин практикасында жаңы эффективдүү методдорду ачуунун эффективдүү механизми болгон. Илимий методдун маалыматтарын колдонуу менен биз төмөнкү милдеттерди ырааттуу чечтик:

- 8-9 жаштагы балдарга багытталган СЖО компоненттеринин ортосундагы байланышты аныктоо;

- педагогикалык таасирлердин жана ошол эле учурда жетишилген көрсөткүчтөрдүн ортосундагы өз ара көз карандылык аныкталат;

- 8-9 жаштагы балдардын педагогикалык таасирлеринин варианттарынын натыйжалуулугун салыштыруу жана СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун оптималдуу педагогикалык шарттарынын тандоо.

### **Педагогикалык эксперимент эки этаптан турган:**

**1-этап** – тактоочу педагогикалык эксперименти. Анын максаты 8-9 жаштагы балдардын морфофункционалдык өнүгүүсүнө жана дене кыймыл даярдыгынын деңгээлине баа берүү, баланын ден соолугунун калыптанышына жана сакталышына таасир этүүчү факторлорду аныктоо.

**2 этап** – калыптандыруучу педагогикалык эксперимент. Максаты – СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга басым жасоо менен 8-9 жаштагы балдар үчүн дене тарбия программасын иштеп чыгуу жана билим берүү практикасына киргизүү.

**Контролдук тестирлөө.** Ал колдо болгон маалыматты чогултуу жана талдоо максатында жүргүзүлдү, мурунку изилдөөлөрдүн натыйжаларына педагогикалык баа берүү кыйла ишенимдүү жана маалыматтык ыкмаларды тандоого мүмкүндүк берди. Колдонулган көрсөткүчтөрдүн жыйынтыгы боюнча 8-9 жаштагы балдардын психикалык, кыймыл-аракети, морфологиялык жана жеке өзгөчөлүктөрүн баалоо керек.

**Математикалык жана статистикалык иштеп чыгуунун методдору** Стьюденттин  $t$  – тестине ылайык орточо маалыматтарды ( $M$ ), алардын каталарын ( $m$ ), көрсөткүчтөрдүн айырмаларынын ишенимдүүлүгүн эсептөө ыкмаларын колдондук. Изилдөөчү өзгөчөлүктөрдүн байланыштарын изилдөө үчүн биз корреляциялык анализди колдондук.

Окуу процессинин объективдүү мыйзамдарын таануунун эффективдүү методдорунун бири катары колдонулду. Тиешелүү математикалык жана статистикалык формулаларды колдонуу окуу процессинин сапаттык өзгөчөлүктөрүнүн конкреттүү көрүнүшү болуп саналат. Педагогикалык байкоолордун жана педагогикалык эксперименттин процессинде чындыгында чогултулганды математикалык-статистикалык жактан иштеп чыгуу жана талдоо балдардын дене тарбиясын жана ден соолукту чыңдоочу билимдерин, дени сак жашоо образын жана адаттарын калыптандыруу процессин тереңирээк жана кеңири түшүнүүгө мүмкүндүк берди. 8-9 жашта психикалык, физикалык жана индивидуалдык сапаттар жана касиеттер алар менен тыгыз байланышта, ошондой эле анын эффективдүүлүгүн ачып көрсөтүү [153,167].

Жогоруда көрсөтүлгөндөй, СЖО төмөнкү түзүмдүк көрсөткүчтөрдүн өз ара аракеттенүүсү катары изилдөөсү: шыктандыруучу-баалуулук, мазмундук-операциялык, маалыматтык-когнитивдик, чыгармачылык-иштиктүүлүк. СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга баа берүү үчүн 8-9 жаштагы балдар үчүн жеткиликтүү болгон, окуучунун инсандык өзгөчөлүктөрүн жана сапаттарын чагылдырган жана бардык талаптарга жооп берген, изилденүүчү процесстин компоненттерин мүнөздөгөн тесттер колдонулган. Тесттердин талаптары: ишенимдүүлүк, объективдүүлүк жана негиздүүлүк (Таблица 2.10.).

**Таблица 2.10 – 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык баа берүү үчүн колдонулуучу тесттер**

| тесттердин № №                                  | Тест тапшырмаларынын көрсөткүчтөрү                                                        | Өлчөөсү |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                 | <b>Шыктандыруучу (дем берүүчү)-баалуу компонент</b>                                       |         |
| 1                                               | 8-9 жаштагы балдардын дени сак жүрүм-турумун орнотуу (баалоо).                            | балл    |
| 2                                               | Эмоционалдык абалдын аныктамасы                                                           | балл    |
| 3                                               | Өз ден соолугуна кызыгуу көрсөтүү                                                         | балл    |
| <b>Маалыматтык жана көрсөткүч компоненти</b>    |                                                                                           |         |
| 4                                               | Дененин узундугу                                                                          | см      |
| 5                                               | Дененин салмагы                                                                           | кг      |
| 6                                               | 30 секунданын ичинде 20 отуруп туурудан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы | сек     |
| 7                                               | Балдардын ден соолугунун көрсөткүчтөрү (дем алуу органдарынын өнүгүү деңгээли)            | сек     |
| <b>Мазмундук-операциондук компонент</b>         |                                                                                           |         |
| 8                                               | Колдун динамометриясы                                                                     | кг      |
| 9                                               | Бийик старттан 30 метрге чуркоо (тездик сапаттарын аныктоо)                               | сек     |
| 10                                              | Чуркоонун 3x10 м (координация жөндөмдүүлүгүн аныктоо)                                     | сек     |
| 11                                              | Муун кыймылдуулугу (артка ийилген амплитудасы)                                            | см      |
| 12                                              | Операциялык ой жүгүртүү жөндөмдүүлүгү                                                     | у.е.    |
| 13                                              | Кыймылдын координациясы (вестибулярдык туруктуулук)                                       | у.е     |
| <b>Чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти</b> |                                                                                           |         |
| 14                                              | Сергек жашоонун оң адаттары                                                               | балл    |
| 15                                              | Өзүн-өзү сыйлоо көрүнүшүнүн деңгээли                                                      | балл    |
| 16                                              | Өзүн-өзү башкаруу көрүнүшүнүн деңгээли                                                    | балл    |
| 17                                              | Эмоционалдуу жана баарлашуу көрүнүшүнүн деңгээли                                          | балл    |

**Шыктандыруучу (дем берүүчү) – баалуулук көрсөткүчүн изилдөө методикасы**

Башталгыч класстардын окуучуларынын арасында СЖО шыктандыруучу (дем берүүчү) – баалуулук компонентин объективдүү

баалоо үчүн дени сак жүрүм-турумду, эмоционалдык бейпилдикти, ошондой эле балдардын ден соолугуна болгон сезимдерин жогорулатуунун көрсөткүчтөрүн жалпы баалоону мүнөздөгөн тесттер тандалып алынган (Таблица 2.11.).

**Таблица 2.11 - 8-9 жаштагы балдардын шыктандыруучу (дем берүүчү) баалуулук көрсөткүчүн изилдөө методикасы**

| №<br>П | Тесттик көрсөткүчтөр                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Балл                                     | Баалоо                                                                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | 8-9 жаштагы балдардын дени сак жүрүм-турумуна баа берүү. Анкеталык сурамжылоонун жардамы менен изилдөө (Г.К. Зайцевдин өркүндөтүлгөн ыкмасы боюнча) [72]:<br>1.1. Өзүнүн ден соолугуна болгон мамилеси<br>1.2. Жакшы жүрүм-турум<br>1.3. Жүрүм-турумду өзгөртүү керек<br>1.4. Өз ден соолугуна кайдыгер (орточо) мамиле кылуу | 40-50<br><br>30-39<br>25-29<br>17-24     | Эң жакшы<br><br>Жакшы<br>канааттандырарлык<br>канааттандырарлык<br>эмес |
| 2.     | Эмоционалдык жыргалчылыкты баалоо анкета аркылуу жүргүзүлгөн (А.Г. Щедринанын өркүндөтүлгөн ыкмасы боюнча) [172]:<br>2.1. Мектепте окуудан ырахат алуу жөндөмүнүн индивидуалдуулугу жана көрүнүшү боюнча<br>2.2. Ийгиликке жараша<br>2.3. Нааразычылык көрсөтүү                                                               | 20-24<br><br>17-19<br>16<br>андан<br>кем | Эң жакшы<br><br>канааттандырарлык<br>канааттандырарлык<br>эмес          |
| 3.     | Өз ден соолугуна болгон кызыгуунун көрүнүшү (Г.К. Зайцевдин өркүндөтүлгөн ыкмасы боюнча) [70]:<br>3.1. Өз ден соолугуна кызыгуу көрсөтүү<br>3.2. Өз ден соолугуна көңүл бурбоо<br>3.3. Өз ден соолугун сактоого көңүл бурбоо                                                                                                  | 4-5<br><br>6-7<br>8<br>андан<br>жогору   | Эң жакшы<br><br>Жакшы<br>канааттандырарлык                              |

### **Маалыматтык-когнитивдик көрсөткүчтү изилдөө методологиясы**

8-9 жаштагы балдардын СЖО маалыматтык-когнитивдик көрсөткүчтөрү антропометриялык, функционалдык мүнөздөмөлөрдүн жана медициналык-педагогикалык контролдун негизинде изилденген. Тесттик тапшырмалар балдар менен активдүү өз ара аракеттенүү аркылуу ишке ашырылды: алар өлчөө процессинин өзү да, алынган натыйжалардын алардын жеке жаш өзгөчөлүгүнө дал келүүсү да кеңири түшүндүрүлдү.

Физикалык өнүгүүнү аныктоо үчүн бой-салмак көрсөткүчтөрү колдонулган:

- бою (см);
- салмагы (кг).

Антропометрикалык экспертиза жалпы кабыл алынган бирдиктүү методологияга ылайык стандарттык приборлор менен сутканын бир убагында жүргүзүлдү [144].

Балдардын функционалдык абалын натыйжалуураак талдоо үчүн, биз 30 секунданын ичинде 20 жолу отруп тургандан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысын мүнөздөгөн тестти сунуштадык. Контролдук тестти түздөн-түз аткаруу этабынан мурда окутуу баскычы жана бул көрсөткүчтүн ролу жөнүндө баян болду. Изилдеп жаткан маселенин алкагында биз №7 Тестти – дем алуу органдарынын өнүгүүсүнүн функционалдык деңгээлин мүнөздөгөн ден соолуктун көрсөткүчтөрүн (индекстерин) жаздык. Ден соолук индекси Штанге тестинин [146] жардамы менен аныкталган: кадимки дем алуудан кийин окуучу манжалары менен мурдун кармап, демин кармаган. Дем алуунун узактыгы жазылган.

**Мазмундук-операциондук көрсөткүчтү изилдөө методикасы.** Дене тарбия процессинде окуучулардын СЖО мазмундук-эксплуатациялык көрсөткүчүн объективдүү баалоо үчүн 8-9 жаштагы мектеп

окуучуларынын психофизикалык даярдыгын мүнөздөгөн көрсөткүчтөр колдонулган.

**Оң колдун булчуңдарынын максималдуу күчү** кол динамометринин жардамы менен 0,5 кг тактык менен аныкталган.

**30 м чуркоо (бийик старттан)** ылдамдык сапаттарынын өнүгүшүн мүнөздөйт. Ар бир жарышка кеминде эки окуучу катышат. Көрсөткүчтөр 0,1 секунда тактык менен жазылган.

**3x10 м чөлмөк чуркоосу** координация жөндөмдүүлүгүнүн (эпчилдик) өнүгүү деңгээлин мүнөздөйт. Жарыш эки адам үчүн өткөрүлдү. Жарыштын ар бир катышуучусу үчүн старт сызыгына эки сөөк коюлат. Финишке чейин чуркап, кубикти сызыкка коюп, токтобой, кийинки кубка кайтып келип, ошол эле ыкма менен марага коюу керек. Сиз сөөктөрдү ыргыта албайсыз. Жыйынтык 0,1 секунддук тактык менен жазылат.

Муундардын кыймылдуулугу, бутту бир-биринен бөлүп туруп, тамандарды гимнастикалык дубалда, колду ийин деңгээлинде кайчылаш тилкеде кармап турган абалдан артка бурулуунун амплитудасы менен бааланган. Алдын ала ысытуудан кийин окуучуга жамбаш сөөгүн алдыга алып, колу-бутун түздөп, бүгүүсү сунушталды. Гимнастикалык дубалдан белдин эң алыскы бөлүгүнө чейинки аралык сантиметр менен ченелген.

**Операциялык ой жүгүртүү** жөндөмү А.В. Родионовдун өзгөртүлгөн методикасын В.Н. Пушкин [164] тарабынан [134] колдонулган. Маселени чечүү убактысы жана шарттуу бирдиктерде иш-аракеттерди аткаруунун сапаты эске алынат. Эки аракеттин эң жакшысы эсептелет.

Кыймылдардын координациясын мүнөздөгөн **вестибулярдык туруктуулук** айлануучу платформадагы бурулуштун көлөмү менен бааланган [144]. Окуучудан оң буту менен платформада туруп, бир бутунда тең салмактуулукту сактоо менен мүмкүн болушунча көбүрөөк бурулууну суранышты. Ортосунда платформа орнотулган диск, масштабы 0 дөн 100 у.е.

Бурулуш нөлдөн башталат. Үч башкаруу аракетинин эң жакшы натыйжасы даражалар менен белгиленет.

### **Чыгармачылык жана активдүүлүк көрсөткүчүн изилдөө методикасы**

Чыгармачылык жана активдүүлүк компонентин изилдөө үчүн биз күнүмдүк жашоодо СЖО оң адаттарынын бар экендигине баа берүүгө, ошондой эле өзүн-өзү сыйлоо, өзүн-өзү башкаруу жана коомдук пикирдүүлүк сыяктуу жеке сапаттарды калыптандырууга мүмкүндүк берген методдорду колдондук.

Сергек жашоо мүнөзү анкета [72] аркылуу бааланган. Сурамжылоодо бир нече тандоодон турган беш суроо камтылган (Таблица 2.12.).

**Таблица 2.12. – Алынган көрсөткүчтөрдүн байланышы төмөнкү схема боюнча ишке ашты:**

| № П | Балл                     | Сергек жашоо мүнөзүн калыптандырууга пропагандалоо |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------|
| 1.  | 33-36                    | Жогорку деңгээли                                   |
| 2.  | 31-32                    | Орто деңгээли                                      |
| 3.  | 30 балл жана андан төмөн | Төмөн деңгээли                                     |

Инсандын эрктүү сапаттарын, анын өзүн-өзү андоосун изилдөө үчүн биз үч фактордун уюлдарын мүнөздөгөн инсандык өзгөчөлүктөрдүн 35 жупуна ылайык башталгыч класстар үчүн модификацияланган инсандык дифференциал методологиясын колдондук: өзүн-өзү сыйлоо, өзүн өзү башкаруу, эмоционалдык жана баарлашуу.

Ар бир фактор боюнча жалпы балл жазылды.

### **Изилдөөнүн этаптары:**

Изилдөө бир нече жылдар бою жүргүзүлүп, өз ара байланышкан 3 этаптан өттү.

**Биринчи этап (2010-2016-окуу жылдары),** анын жүрүшүндө төмөнкүлөр изилденген: дене тарбия сабагында балдардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык көйгөйлөрү; мектеп окуучуларынын СЖО калыптандыруунун негиздеринин педагогикалык мазмуну; башталгыч класстын окуучуларынын СЖО түзүмдүк көрсөткүчтөрү жана деңгээли, башталгыч класстын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин натыйжалуу калыптандыруу үчүн стимул катары дене тарбия сабагында дене тарбия сабагынан мурда калыптанган.

**Экинчи этапта (2016-2020 - окуу жылы)** 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образдары жана дене кыймыл абалдары текшерилди (педагогикалык эксперимент өткөрүлдү); дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу (эксперименталдык программа); дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттары жана факторлору.

**Үчүнчү этап (2020-2022-окуу жылдары),** анда төмөнкүлөр жалпыланган: 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессиндеги өзгөрүүлөр; 8-9 жаштагы балдардын СЖО билим берүү стандартынын жана дене тарбия боюнча алдыңкы билим алуунун таасири; 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО калыптандыруу процессинде инсанга багытталган мамиле, негизги жоболор, корутундулар, илимий практикалык сунуштар түзүлүп, изилдөөнүн жыйынтыгы кайра каралып, такталган.

Диссертациялык иштин **илимий жаңылыгы** болуп төмөнкүлөр саналат:

– СЖО шыктандыруучу-баалуулугун, маалыматтык-когнитивдүүлүгүн, мазмундук-оперативдүүлүгүн чыгармачылышмердүүлүгүн жана структуралык компоненттерин аныктоо;

- дене тарбия боюнча билим берүү процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга баа берүүнүн критерийлерин аныктоо;

- башталгыч класстын окуучуларынын СЖО мазмундук аспектилерин аныктоо;

– СЖО педагогикалык негиздери менен башталгыч класстын окуучулары үчүн дене тарбия боюнча билим берүү программасынын илимий-методикалык негиздерин иштеп чыгуу;

- 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттарын аныктоо.

### **Экинчи бөлүмдүн жыйынтыктары**

«Дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык өбөлгөлөрү» деген экинчи бөлүмүндө төмөнкүдөй маселелер каралды: СЖО жана 8-9 жаштагы балдардын физикалык абалы (экспериментти көрсөтүү); дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу (эксперименталдык программа); дене тарбия боюнча окуу процессинде окуучулардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттары жана факторлору.

Алынган көрсөткүчтөрдү салыштырып талдоо менен дене тарбия боюнча окуу материалынын мазмундук негиздери жана ага ылайыктуу педагогикалык шарттар аныкталды, бул окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине эффективдүү мүнөз берди.

Кабыл алынган илимий-педагогикалык маалыматтын ыңгайлуулугу жана логикалык шайкештиги үчүн, балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча илимий-изилдөө программасына киргизилген тиешелүү компоненттер боюнча биз тарабынан алынган кызыктуу фактыларды талдоо мотивациялык-наркутуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык, чыгармачыл-иштиктүүлүк. Ошентип, бул **бөлүмдө** 8-9 жаштагы балдардын СЖО текшерүүнүн жыйынтыгы чагылдырылган, ал эми эксперименталдык топтордо жаш куракка байланыштуу өзгөрүүлөр аныкталган.

СЖО педагогикалык негиздерин түзүүнүн орточо маанисин тестирилөөнүн натыйжаларын салыштыруу педагогикалык экспериментке чейин контролдук жана эксперименталдык топтордун көрсөткүчтөрү бири-биринен бир аз айырмаланат деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берет, бул орточо көрсөткүчтү көрсөтөт. Балдардын жана кыздардын көрсөткүчтөрүндөгү айырмачылыктарды СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга таасир этүүчү курактык-жыныстык өзгөчөлүктөрү менен түшүндүрөбүз: мотивациялык-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-оперативдик, чыгармачыл-иштиктүү.

Аныктоочу педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө алынган маалыматтардын корреляциялык анализи да контролдук жана эксперименталдык топтордун салыштырмалуу бир тектүүлүгү жөнүндөгү божомолду ырастады. Корреляциялык анализдин жардамы менен биз окуучулардын СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздерин мүнөздөгөн эң көп жана эң аз маалыматтык тесттерди түздүк. Иштин бул бөлүмүндө педагогикалык эксперимент жүргүзүү үчүн шарттардын баштапкы позициялары аныкталган:

– адабий булактарды талдоонун жана жеке пикирдин негизинде концептуалдык аппарат түзүлдү («сергек жашоо образы», «алдынкы билим берүү»);

– СЖО педагогикалык негиздерин түзүүнү мүмкүн болгон изилдөө структурасы түзүлдү (деңгээлдери, компоненттери, критерийлери);

– мектеп окуучуларынын дене тарбиясында тереңдетилген билим берүүнүн психологиялык-педагогикалык өзгөчөлүктөрү СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу аспектисинде аныкталат;

– эксперименталдык топтун балдарынын окуу процессинин зарыл пландоочу материалдары (окуу процессинин пландары жана схемасы) иштелип чыккан.

Дене тарбия боюнча эксперименттик иштин жыйынтыгы билим берүү процессинде 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун эң маанилүү факторлорун (уюштуруу-методикалык, психологиялык-педагогикалык, социалдык-психологиялык) аныктоого мүмкүндүк берди жана билим берүү технологиясынын эффективдүүлүгүн жогорулатуучу педагогикалык шарттардын комплексин белгилейт.

### **III БӨЛҮМ. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕ 8-9 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН СЖО ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИН КАЛЫПТАНДЫРУУ БОЮНЧА ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ИШТИН НАТЫЙЖАЛАРЫ**

#### **3.1 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин түзүү процессиндеги өзгөрүүлөр**

8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөнүн педагогикалык багыты түзүмдөгү өзгөрүүлөрдү, анын ар түрдүү компоненттеринин биримдикте жана өз ара байланышта көрүнүштөрүн комплекстүү изилдөө болгон. Мындай илимий-педагогикалык мамиле 8-9 жаштагы балдардын СЖО бүткүл структурасына педагогикалык таасирдин деңгээлин белгилөөгө, эксперименталдык программаны ишке ашыруунун кыйла натыйжалуу уюштуруучулук жана педагогикалык шарттарын аныктоого мүмкүндүк берди.

Эксперименттик иштин жүрүшүндө контролдук жана эксперименталдык топтордун балдары СЖО изилденген бир катар көрсөткүчтөрүндө олуттуу ( $P < 0,05$ ) айырмачылыктарды аныкташкан.

Изилдөөнүн максатына жана милдеттерине ылайык калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыктарына салыштырма талдоо төмөнкү логикалык ырааттуулукта жүргүзүлдү:

- контролдук жана эксперименталдык класстардын ортосунда, ошондой эле ар бир топтун (класстын) ичинде изилденип жаткан кубулуштун компоненттери катары окуучулардын СЖО көрсөткүчтөрүнүн орточо маанисин талдоо;

- мурда жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн орточо маанилери менен биз тараптан алынган маалыматтарды салыштыруу талдоо;

- 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун курактык өзгөчөлүктөрүн аныктоо;

– 8-9 жаштагы балдардын СЖО структурасына корреляциялык талдоо жүргүзүү, алардын компоненттеринин эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрүн белгилөө;

– өзгөчөлүктөрүн аныктоо, 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын билим берүү программаларын ишке ашырууда СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу.

Контролдук-эксперименталдык топтордогу 8-9 жаштагы балдардын орточо көрсөткүчтөрүн (бааларын) калыптандыруучу педагогикалык эксперименттен кийин талдоо дени сак адамды калыптандыруунун педагогикалык негиздерин мүнөздөгөн бардык төрт блок боюнча олуттуу кенже мектеп окуучуларынын СЖО айырмачылыктарды ( $P < 0,05$ ) аныктады (Таблица 3.1.).

Мотивациялык-баалуулук көрсөткүчтөрүнө эркек балдардын дени сак жүрүм-туруму (1-тест) ( $P < 0,05$ ), эмоционалдык абалы ( $P < 0,01$ ), өзүнө карата сезимдердин күчөшүнүн көрүнүштөрү боюнча эркек балдардын контролдук жана эксперименталдык топторунун ортосунда олуттуу айырмачылыктар табылган (3-тест) ( $P < 0,05$ ).

Ар бир топтун ичиндеги натыйжалардын өсүшүнүн өзгөрүшүн талдоо көрсөткөндөй: контролдук топто  $P > 0,05$  олуттуу өзгөрүүлөр табылган жок; эксперименталдык топто 1, 2, 3 тесттердин бардык көрсөткүчтөрү боюнча олуттуу олуттуу айырмачылыктар ( $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) белгиленген (саламат жүрүм-турум, эмоционалдык абал, өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү) изилдөөгө киргизилген.

Балдардын СЖО маалыматтык жана когнитивдик компонентинде орточо көрсөткүчтөрдөгү олуттуу айырмачылыктар 7-тестте гана табылган (дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли жана окуу жылында балдардын оорусу): контролдук жана эксперименталдык топтор  $P < 0,05$  деңгээлинде (Таблица 3.1).

Маалыматтык-когнитивдик көрсөткүчтөгү топ ичиндеги өзгөрүүлөр 5-тестте (дене салмагында) эркек балдардын контролдук тобунда олуттуу өзгөрүүлөр ( $P<0,01$ ) белгиленгендигине ынандырат. Эксперименталдык топто ишенимдин жетишерлик жогорку деңгээлинде ( $P<0,01$ ).

**Таблица 3.1. – 8-9 жаштагы эркек балдардын СЖО ар кандай көрсөткүчтөрүнүн тестирлөөнүн олуттуу көрсөткүчтөрү жана ишенимдүүлүгү (калыптандыруу педагогикалык эксперимент)**

| Компоне<br>нттер | Тестти<br>н № | КТ<br>$M \pm m$    | ЭТ<br>$M \pm m$   | Р-ортосундагы | Р-топтун ичинде |         |
|------------------|---------------|--------------------|-------------------|---------------|-----------------|---------|
|                  |               |                    |                   | КТ-ЭТ         | КТ              | ЭТ      |
| I                | 1             | $24,4 \pm 2,2$     | $31,1 \pm 2,0$    | $<0,01$       | $<0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 2             | $30,7 \pm 0,6$     | $24,2 \pm 0,8$    | $<0,01$       | $<0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 3             | $8,7 \pm 1,1$      | $5,2 \pm 1,1$     | $<0,05$       | $>0,05$         | $<0,01$ |
| II               | 4             | $134 \pm 0,5$      | $135,7 \pm 0,5$   | $>0,05$       | $<0,05$         | $>0,05$ |
|                  | 5             | $34,8 \pm 0,3$     | $34,3 \pm 0,3$    | $>0,05$       | $<0,01$         | $>0,05$ |
|                  | 6             | $211,0 \pm 12,1$   | $206,1 \pm 12,3$  | $>0,05$       | $<0,05$         | $>0,05$ |
|                  | 7             | $16,2 \pm 1,7$     | $24,4 \pm 2,3$    | $<0,05$       | $<0,05$         | $<0,01$ |
| III              | 8             | $14,9 \pm 0,6$     | $16,1 \pm 0,6$    | $<0,05$       | $<0,05$         | $<0,05$ |
|                  | 9             | $7,08 \pm 0,06$    | $6,8 \pm 0,07$    | $>0,05$       | $>0,05$         | $<0,05$ |
|                  | 10            | $10,6 \pm 0,3$     | $9,6 \pm 0,2$     | $<0,01$       | $>0,05$         | $<0,05$ |
|                  | 11            | $40,2 \pm 1,1$     | $50,7 \pm 1,7$    | $<0,01$       | $<0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 12            | $40,2 \pm 6,1$     | $161,0 \pm 29,1$  | $<0,01$       | $>0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 13            | $126,1 \pm 1,1$    | $128,0 \pm 7,6$   | $<0,05$       | $<0,05$         | $<0,05$ |
| IV               | 14            | $32,6 \pm 0,4$     | $35,4 \pm 0,5$    | $<0,01$       | $>0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 15            | $19,8 \pm 0,3$     | $23,4 \pm 0,5$    | $<0,01$       | $>0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 16            | $11,1 \pm 0,5$     | $13,5 \pm 0,5$    | $<0,05$       | $<0,05$         | $<0,01$ |
|                  | 17            | $11,1 \pm 0,5$     | $13,1 \pm 0,5$    | $<0,05$       | $>0,05$         | $<0,01$ |
| $\Sigma$         | 18            | $743,48 \pm 29,37$ | $918,6 \pm 60,57$ |               |                 |         |
| M                | 19            | $45,49 \pm 1,72$   | $54,03 \pm 3,56$  |               |                 |         |

Эркек балдардын ден соолугунун жана оорунун дем алуу системасынын өнүгүүсүнүн абалынын орточо көрсөткүчтөрүнүн оң өсүшү белгиленген (7-тест).

8-9 жаштагы эркек балдардын СЖО мазмундук-операциялык компонентинде калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде 8ден 12 ге чейинки тесттерде (колдун динамометриясы, 30 метрге чуркоодо) олуттуу өзгөрүүлөр аныкталган жана чөлмөк чуркоо 3x10, омурткалардын муундарынын кыймылдуулугу, оперативдүү ой жүгүртүү жөндөмдүүлүгү) изилденген алты көрсөткүчтүн. Балдардын контролдук жана эксперименталдык тобунун ортосунда олуттуу өзгөрүүлөрдүн деңгээлинде ( $P < 0,05$ ) табылган: колдун динамометриясында (8); координациялоо жөндөмдүүлүгү (10); биргелешкен мобилдүүлүктө (11) жана оперативдүү ой жүгүртүүдө (12)  $P < 0,01$  деңгээлинде.

Топтун ичинде калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилиндеги эркек балдардын динамикасынын мазмундук-операциялык компонентте өзгөрүшү көрсөтөт:

- контролдоо тобунда изилденген алты параметрдин экөөсү бир топ жакшырды - муундардагы мобилдүүлүк (жалпы ийкемдүүлүк тести II) жана кыймылдарды координациялоо (вестибулярдык туруктуулук 13 тести);

- эксперименталдык топто эркек балдар кол динамометриясы (8 тест), 30 метрге чуркоо (9 тест), чөлмөк чуркоо 3x10 (10 тест) жана кыймылдын координациясы (13 тест) жана маанилүүлүгүнүн жогорку деңгээли  $P < 0,001$  - муундардагы мобилдүүлүк жана оперативдүү ой жүгүртүү (11, 12 тест).

8-9 жаштагы эркек балдардын СЖО чыгармачылык жана жигердүүлүк көрсөткүчүндө контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда олуттуу (так маалымат) өзгөрүүлөр катталган:

көрсөткүчтөр боюнча  $P < 0,05$  маанилик деңгээлде, өзүн өзү контролдоо жолу менен жеке өзүн өзү баалоо факторлор (16 тест) жана эмоционалдуулук жана коомчулдук (17 тест);  $P < 0,01$  деңгээлинде – сергек жашоо образынын оң адаттарын калыптандыруу көрсөткүчүндө (14 тест);  $P < 0,001$  деңгээлинде - өзүн-өзү сыйлоо фактору боюнча тестте (15 тест).

Эксперименталдык топтун балдарында өзүн-өзү кармай билүү, эмоционалдык жана коомчулдук олуттуу ( $P < 0,01$ ) деңгээлде жакшырган (16, 17 тест); СЖО оң адаттарын калыптандыруу деңгээли  $P < 0,001$  (14 тест) жана өзүн-өзү сыйлоо (15 тест).

Жогоруда айтылгандарды жыйынтыктап, биз калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде СЖО мүнөздөгөн 17 тесттин ичинен эркек балдар бир топ жакшырды деген тыянак чыгарууга болот:

- контролдоо тобунда - 2 көрсөткүч;
- эксперименталдык топто - 14 көрсөткүч (Таблица 3.1.).

8-9 жаштагы кыздарда калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгили, ошондой эле балдарда СЖО компоненттеринин орточо маанисинде олуттуу ( $P < 0,05$ ) айырмачылыктар аныкталган (Таблица 3.2.).

8-9 жаштагы кыздардын сергек жашоо образынын мотивациялык (дем берүүчү) – баалуу компонентинде контролдук жана эксперименталдык топтордун көрсөткүчтөрүнүн ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) ортосундагы олуттуу айырмачылыктар аныкталган. Ошентип, маанилүүлүк деңгээли боюнча өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшүнүн көрсөткүчүнүн  $P < 0,05$  орточо маанисине туура келет (3-тест). 2-тестке ылайык, контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосундагы эмоционалдык абал кыйла олуттуу деңгээлде айырмачылыктарды белгиленген ( $P < 0,01$ ).

2-тест боюнча (баланын эмоционалдык абалынын даражасы) контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда маанилүүлүктүн олуттуу деңгээли ( $P < 0,01$ ) белгиленген. Педагогикалык эксперименттен кийин анкета сурамжылоонун 1 натыйжалары (саламат жүрүм-турум) контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда олуттуу айырмачылыктарды көрсөттү ( $P < 0,001$ ). Кыздардын контролдук жана эксперименталдык топторунун көрсөткүчтөрүнүн ( $P > 0,05$ ) ортосунда олуттуу айырмачылыктар табылган жок.

Мотивациялык (дем берүүчү) – баалуулук компоненттин көрсөткүчтөрүнүн топ ичиндеги өзгөрүүлөрүн талдоо кыздардын эксперименталдык топторунда кыйла ишенимдүү олуттуу өзгөрүүлөр табылганын көрсөттү. Бул эксперименталдык топто 1, 2, 3 тесттерде көрсөткүчтөр жогорулаган: дени сак жүрүм-турум ( $P < 0,001$ ), эмоционалдык абал ( $P < 0,01$ ), өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү ( $P < 0,05$ ). Мотивациялык (дем берүүчү) – баалуу компоненттин көрсөткүчтөрүнүн топ ичиндеги өзгөрүүлөрүн талдоо кыздардын эксперименталдык топторунда кыйла ишенимдүү олуттуу өзгөрүүлөр табылганын көрсөттү. Бул эксперименталдык топто 1, 2, 3 тесттерде көрсөткүчтөр жогорулаган: дени сак жүрүм-турум ( $P < 0,001$ ), эмоционалдык абал ( $P < 0,01$ ), өзүнүн ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү ( $P < 0,05$ ).

Калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилинде СЖО маалыматтык-когнитивдик компонентинде изилденген 4 белгинин ичинен 17 тест боюнча, эмоционалдуулуктун жана коомчулдуктун көрүнүшүнүн деңгээли боюнча олуттуу өзгөрүүлөр байкалган. 7-тесттин көрсөткүчтөрүндө ( $P < 0,001$ ) (дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли) контролдук жана эксперименталдык топтордун орточо маанилеринин ортосунда айырмачылыктар табылган. Кыздардын

көзөмөл жана эксперименталдык топторунда олуттуу айырмачылыктар ( $P < 0,05$ ) табылган жок. Биздин маалыматтарга ылайык, эксперименталдык топтогу топтук өзгөрүүлөрдүн ичинде дем алуу органдарынын өнүгүү деңгээлинде да олуттуу жакшыруу ( $P < 0,001$ ) байкалат (7-тест). Калган контролдук жана эксперименталдык топтордо жыйынтыктын жакшырышына оң өзгөрүүлөр байкалган, бирок алар олуттуу эмес ( $P > 0,05$ ) (Таблица 3.2.).

Педагогикалык эксперименттен кийин 8-9 жаштагы кыздардын сергек жашоо образынын мазмундук-эксплуатациялык көрсөткүчү эксперименталдык топтун көрсөткүчтөрүнүн орточо маанисинде олуттуу өзгөрүүлөр болуп саналат. Ошентип, контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда олуттуу айырмачылыктар белгиленди:  $P < 0,05$  деңгээлинде - 8-тестте (колдун динамометриясы), оперативдүү ой жүгүртүү; ( $P < 0,001$ ) 30 м чуркоодо жана биргелешкен кыймылда (9, 11 Тест).

Мазмундук-эксплуатациялык компоненттин жыйынтыгындагы группа ичиндеги өзгөрүүлөрдү талдоо көрсөткөндөй:

- кыздардын көзөмөл тобунда педагогикалык эксперимент учурунда кыймыл чөйрөсүндө олуттуу өзгөрүүлөр катталган эмес ( $P > 0,05$ );

- эксперименталдык топто изилденген алты көрсөткүчтүн ичинен бешөө кыйла жакшырды: 30 метрге чуркоодо  $P < 0,05$  (9 тест), муундардагы кыймылдуулук (11 тест) жана вестибулярдык туруктуулук (13 тест);  $P < 0,01$  – кол динамометриясы (8тест) жана оперативдүү ой жүгүртүү (тест 12);

8-9 жаштагы кыздардын СЖО чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилинде эки көрсөткүч боюнча олуттуу өзгөргөн (тест 14, 15).

**Таблица 3.2. - 8-9 жаштагы кыздардын СЖО ар кандай компоненттеринин көрсөткүчтөрүнүн орточо арифметикалык маанилери (калыптандыруу педагогикалык эксперимент)**

| Компонент<br>тери | тестти<br>н № | КТ<br><br>M±m | ЭТ<br>M±m   | 1-критерий | 1-топтун ичинде |       |
|-------------------|---------------|---------------|-------------|------------|-----------------|-------|
|                   |               |               |             | КТ-ЭТ      | КТ              | ЭТ    |
| 1                 | 2             | 3             | 4           | 6          | 9               | 10    |
| I                 | 1             | 25,3 ± 1,8    | 39,6 ± 2,0  | <0,01      | <0,05           | <0,01 |
|                   | 2             | 19,1 ±0,7     | 22,8 ±0,4   | <0,05      | <0,05           | <0,01 |
|                   | 3             | 7,6 ±0,4      | 6,1 ± 0,3   | <0,05      | <0,05           | <0,05 |
| II                | 4             | 133,1 ±0,4    | 135,1 ±0,3  | >0,05      | <0,05           | >0,05 |
|                   | 5             | 30,1 ± 0,3    | 31,1 ± 0,3  | >0,05      | <0,05           | >0,05 |
|                   | 6             | 206,1±11,2    | 208,5±12,1  | >0,05      | >0,05           | >0,05 |
|                   | 7             | 16,1 ± 0,5    | 21,4 ± 0,5  | <0,01      | <0,05           | <0,01 |
| III               | 8             | 12,9 ±0,6     | 15,6 ±0,5   | <0,05      | <0,05           | <0,01 |
|                   | 9             | 7,4 ±0,07     | 6,1 ±0,06   | <0,01      | <0,05           | <0,05 |
|                   | 10            | 10,1 ± 0,2    | 11,1 ± 0,3  | >0,05      | <0,05           | >0,05 |
|                   | 11            | 34,2 ±1,0     | 41,2± 1,2   | <0,05      | <0,05           | <0,05 |
|                   | 12            | 207,1±13,1    | 155,1± 16,1 | >0,05      | <0,05           | <0,01 |
|                   | 13            | 106,1± 9,1    | 120,1 ±10,0 | >0,05      | <0,05           | <0,05 |
| IV                | 14            | 20,2 ±0,6     | 35,0 ± 0,5  | <0,01      | >0,05           | <0,01 |
|                   | 15            | 19,6 ±0,5     | 21,1 ±0,4   | <0,01      | <0,05           | <0,01 |
|                   | 16            | 11,7 ± 0,4    | 12,6 ±0,6   | >0,05      | <0,05           | <0,05 |
|                   | 17            | 11,6 ± 0,5    | 12,8 ±0,5   | >0,05      | <0,05           | <0,01 |
| Σ                 | 18            | 878±41,37     | 895,3±46,15 |            |                 |       |
| M                 | 19            | 51,66±2,43    | 52,66±2,71  |            |                 |       |

Педагогикалык эксперименттен кийин СЖО оң адаттарын изилдөөнүн натыйжалары (14-тест) бардык контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосунда бул көрсөткүчтүн орточо маанисинде олуттуу айырмачылыктарды көрсөттү, бирок алардын ортосундагы ишенимдүүлүктүн ар кандай деңгээлдери:

– деңгээлиндеги контролдук жана эксперименталдык топтор  $P < 0,001$ ;

Өзүн-өзү сыйлоо факторунун көрсөткүчүндө (15-тест) контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосундагы олуттуу айырмачылыктар  $P < 0,001$  ишенимдүүлүктүн жогорку деңгээлинде катталган.

Кыздардын СЖО чыгармачылык жана жигердүү компоненти боюнча жыйынтыктардагы группалык өзгөрүүлөр контролдук жана эксперименталдык жактан көрсөтүлгөн:

– контролдоо тобунда, изилденген белгилердин өзүн-өзү контролдоо факторуна (тест 16) ылайык, деңгээлде натыйжалардын олуттуу жакшыруусу катталган  $P > 0,05$ ;

– эксперименталдык топ бардык төрт көрсөткүч боюнча олуттуу айырмачылыктарды көрсөттү, бирок ар кандай мааниде. Өзүн өзү башкаруу фактору боюнча (тест 16) -  $P < 0,05$  деңгээлинде жана сергек жашоо образынын оң адаттарын изилдөөдө (14 тест), факторлор боюнча инсандык дифференциал: өзүн-өзү сыйлоо, эмоционалдык жана коомчулдук (15, 17 тест) -  $P < 0,001$  деңгээлинде;

Жогоруда айтылгандарды жыйынтыктап жатып, контролдоо-эксперименталдык топтордо калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилинде 8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрүндө төмөнкүдөй сандык өзгөрүүлөр болгондугун белгилей кетүү керек (Таблицалар 3.1, 3.2.):

– эркек балдардын контролдук тобунда изилденген 17 баланын ичинен 3 бала төмөндөгүлөр боюнча олуттуу жакшырды: дене салмагы (5-тест); муундардагы кыймыл (11 тест); кыймылдарды координациялоо (тест 13); баалоо факторуна ылайык жеке дифференциал.

– кыздардын көзөмөл тобунда бир көрсөткүч олуттуу өзгөргөн: өзүн-өзү башкаруу фактору (тест 16);

– эркектердин эксперименталдык тобунда 14 көрсөткүч кыйла жакшырды: сергек жүрүм-туруму (1-тест); эмоционалдык абал (2-тест); өз ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү (3-тест); дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли (7 тест); кол динамометриясы (8 тест); 30 м чуркоо (9 сыноо); чөлмөк чуркоо 3x10 (10 тест); муундардын кыймылы (11 тест); оперативдүү ой жүгүртүү (12 тест); кыймылдарды координациялоо (13 тест); оң адаттар (14 тест); факторлор: өзүн-өзү сыйлоо (15-тест); өзүн өзү башкара билүү (16 тест) эмоционалдуулук жана баарлашуу (17 тест).

- кыздардын эксперименталдык тобунда дени сак жашоо образынын 13 көрсөткүчү боюнча ( $P < 0,05$ ) деңгээлинде олуттуу жогорулаган: сергек жүрүм-турум (1 тест); эмоционалдык абал (2 тест); өз ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү (3-тест); дем алуу системасынын өнүгүү деңгээли (7 тест); кол динамометриясы (8 тест); 30 м чуркоо (9 сыноо); омуртка муундарынын кыймылы (11 тест); оперативдүү ой жүгүртүү (12 тест); вестибулярдык туруктуулук (13 тест); оң адаттар (14 тест); факторлор: өзүн-өзү сыйлоо, эмоционалдуулук жана баарлашуу (15, 16, 17 - тесттер).

Ошентип, калыптандыруучу педагогикалык экспериментке чейинки жана андан кийинки 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун орточо маанисинин натыйжалары контролдук топко салыштырганда эксперименталдык топтогу педагогикалык таасирлердин жогорку натыйжалуулугу жөнүндө айтууга мүмкүндүк берет.

8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжалары менен мурда жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн орточо көрсөткүчтөрүн салыштыруу көрсөттү:

– 8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрүнүн өзгөрмөлүүлүгү педагогикалык фактордун таасирине, ошондой эле 8-9 жаштагы балдардын жаш-жыныс жана жеке өзгөчөлүктөрүнө түздөнтүз байланыштуу;

– СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси гетерохрондуу болуп өтөт жана негизинен балдардын организмнин өнүгүшүнүн жана калыптанышынын педагогикалык таасирлердин деңгээлине жана багытына жана жаш-жыныс өзгөчөлүктөрүнө жараша болот;

– 8-9 жаштагы балдар өз ден соолугуна жана сергек жүрүм-турумуна позитивдүү жана активдүү мамилени калыптандырууга, кичүү окуучунун инсанынын кыймыл-аракет жана психикалык чөйрөсүн өнүктүрүүгө жана спорттук жана эс алуу билимдерин чыгармачылык менен ишке ашырууга, практикалык иштердеги көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү.

Калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы көрсөткөндөй, 8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруу процесси педагогикалык таасирлердин көп кырдуу багыттуулугунан улам бир катар өзгөчөлүктөр менен мүнөздөлөт.

Дене тарбия сабактарында 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун өзгөчөлүктөрүн мүнөздөп көрөлү:

1. Ден соолукту чыңдоочу билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү акырындык менен өздөштүрүү СЖО туруктуу жогорулаган сезимдерди калыптандыруу билимди, билгичтикти жана көндүмдөрдү дене тарбия сабагында жана күнүмдүк турмушта чыгармачылык менен колдонуу үчүн педагогикалык шарттарды түзүүчү иш-чаралар менен камсыз кылынышын билдирет. Ошол эле учурда

баланын мотивациялык-нарктык чөйрөсүнө таянуу менен туруктуу жогорулаган сезимди калыптандыруу процесси ишке ашырылат.

2. 8-9 жаштагы балдардын педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессиндеги вариативдүүлүк мектеп окуучуларынын дене тарбиясына инсандык-багыттуу мамилени берип, тереңдетилген билимге басым жасайт. Адатта калыптанып калган ден соолукту чыңдоо багытындагы дене тарбия сабактарына салыштырмалуу тереңдетилген билим берүү үчүн атайын уюштурулган окуу процесси баланын жеке ден соолугунун мазмундук-эксплуатациялык компонентине кыйла эффективдүү таасирин тийгизет. Прогрессивдүү билим берүүнүн негизинде курулган дене тарбия сабактары балдардын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштеринде чыгармачылык дараметин ишке ашырууга, өзүн өзү өнүктүрүүгө жана өзүн-өзү тарбиялоого педагогикалык шарттарды түзүүгө мүмкүндүк берет (СЖО чыгармачыл жана активдүү компоненти).

3. Педагогикалык таасирлер көбүрөөк деңгээлде 8-9 жаштагы балдардын СЖО төмөнкү компоненттерин өзгөртөт:

- шыктандыруучу-баалуу;
- мазмундуу-операциялык;
- чыгармачыл-иштиктүү.

Башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО компоненттеринин жана индикаторлорунун түзүмүн жана структуралык бөлүмдөрүн тереңирээк түшүнүү үчүн калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча изилдөө программасына киргизилген тесттик көрсөткүчтөрдүн корреляциялык анализин жүргүздүк (Таблица 3.3.).

**Таблица 3.3. – 8-9 жаштагы кыздардын (Д) жана балдардын (М) СЖО көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы олуттуу байланыштардын саны боюнча салыштырма маалыматтар (%) (формативдик педагогикалык эксперимент)**

| Топ | Жынысы | Ишенимдүү мазмундуу байланыштар саны ( $R > 0,480$ ) | Алардын ичинен орточо жана жогорку байланыштар ( $R > 0.600$ ) |
|-----|--------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ЭТ  | К      | 44,0                                                 | 63,70                                                          |
|     | Б      | 30,0                                                 | 63,20                                                          |
| ЭТ  | К      | 24,0                                                 | 78,50                                                          |
|     | Б      | 26,20                                                | 69,20                                                          |

Контролдук топтун курамындагы 8-9 жаштагы балдардын СЖО тесттик көрсөткүчтөрүнүн корреляциялык байланыштарын талдоо, калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде балдар менен кыздарда тесттик мамилелердин түзүмүндө олуттуу өзгөрүүлөр болбогондугу аныкталган (Таблица 3.3). Бул корутунду контролдук топтун башталгыч класстарынын окуучуларынын арасында СЖО ар кандай көрүнүштөрүн мүнөздөгөн орточо арифметикалык маанилердин өзгөрүшүнө дал келет. Контролдук топтун кыздарында жалпы жана жогорку корреляциялык мамилелердин санында анчалык деле өзгөрүү байкалбайт. Контролдук топтун балдарында жалпы жана жогорку мамилелердин саны азаят. Бул өзгөртүүлөр бардык өз ара байланышкан СЖО структуралык кайра түзүлүшүн чагылдырат деп эсептейбиз. Бирок, бул кайра куруу негизинен жабык мүнөзгө ээ жана педагогикалык, биологиялык жана социалдык факторлордун көп сандагы компоненттерине көз каранды.

Калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде эксперименталдык топтун балдарынын ортосундагы мамиле мотивациялык-баалуулук компонентинде ( $R > 0,700$ ), сергек жүрүм-турумду баалоодо өз ден соолугуна болгон сезимдердин

жогорулашынын көрүнүшү ( $R = 0,740$ ) жана эмоционалдык абалы жакшырды ( $R = 0,760$ ).

Ошондой эле жүрөк-кан тамыр системасынын нормалдуу иштеши адамдын организмнин органдарынын жана системаларынын нормалдуу иштешин, демек, баланын ден соолугун аныктоочу факторлордун бири экендиги белгилүү.

Эксперименталдык топтун балдарында СЖО мазмундук-операциялык компонентинде жогорку ( $R > 0,600$ ) мамилелер байкалган:

– кол динамометриясы (8 тест) жана өсүүдө (4 тест) - ( $R > 0,600$ ).

Бул балдарда кол динамометрияны жүргүзүү үчүн шарттардын кыйла ыңгайлуу болгондугу менен түшүндүрүлөт, учурдагы узун, буттары бийик, бул динамометрди жакшы кармоону жана бийиктиктеги балдарда кол динамометрияда күчтү колдонууну камсыз кылат;

– 30 м чуркоодо (9 - тест) жана бийиктикте (4 - тест) -  $R = 0,630$ .

Белгилүү болгондой, чуркоо кадамдарынын узундугу жөө күлүктүн антропометрикалык маалыматтарына жараша болот. Ылдамдык, кыймылдын жыштыгы жана антропометриялык параметрлердин ортосундагы байланыш ылдамдыкты сыноонун шарттарында мурдатан эле белгиленген;

– бир компоненттин ичинде кыймыл-аракеттин координациясы (10-тест) оперативдүү ой жүгүртүү (12-тест) жана вестибулярдык туруктуулук (13-тест) менен орточо деңгээлде ( $R > 0,600$ ) байланышта. 3x10 м чөлмөк чуркоодон ийгиликтүү өтүү үчүн белгилүү бир деңгээлде чуркоо көндүмдөрү зарыл деп эсептейбиз. 12-тестти (оперативдик ой жүгүртүүнү) аткарууда да бир нече ырааттуу кыймыл чечимдерди тез, өз убагында жана туура кабыл алуу зарыл. 13-тестти (вестибулярдык туруктуулук) аткарууда студент өз денесине таяныч чекитинде булчуңдардын күч-аракетин тез колдонуунун эсебинен баштапкы – максималдуу-ылдамданууну бериши керек. Орточо

корреляция ( $R = 0.660$ ) ошондой эле чуркоо жөндөмү (9 тест) менен чөлмөк чуркоо  $3 \times 10$  (10 тест) ортосунда белгиленди.

Эксперименталдык топтун балдарында СЖО чыгармачылык жана активдүүлүк компонентинин алкагында оң адаттарын калыптандыруу деңгээлин мүнөздөгөн көрсөткүч (14-тест) менен үч фактордогу жеке дифференциалдын (15, 16, 17 тест) өзүн-өзү сыйлоо ( $R = 0.680$ ), өзүн-өзү башкаруу ( $R = 0.640$ ), эмоционалдык жана коомдук мамиле ( $R = 0.650$ ). Оң сергек жашоо мүнөзүнүн деңгээлин өлчөөчү тесттин (14-тест) жана өз ден соолугуна болгон сезимдердин көбөйүшүнүн (3-тест) ортосунда тыгыз байланыштар ( $R > 0,700$ ) табылган; өзүн-өзү сыйлоо (15 тест) жана жогорку даража.

СЖО мотивациялык жана нарктык компонентинде өз ден соолугуна болгон жогорку сезимдердин көрүнүшү элементтерин калыптандыруунун баштапкы элементи деп эсептейбиз. Өзүнүн ден соолугуна карата мамиленин сезимдери күчөйт (3-тест), бала өзүнүн иш-аракетин ийгиликтүү аяктаган мезгилде эмоционалдык абалды сезип, жүрүм-турумдагы муктаждыктарын түшүнөт (2-тест).

ЭТ - 1 балдарынын маалыматтык-когнитивдик компонентинде 4 жана 5 тесттер (дене узундугу жана салмагы), ошондой эле 6, 7 тесттер (8 жаштан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы) ортосунда кыйла жогорку корреляция ( $R > 0,700$ ) бар.

Узундук менен дене салмагынын ортосундагы байланыш (5 тест) айкын болгондо, жүрөктүн кагышы (6 тест) жана ден соолук (7 тест) ортосундагы байланыш төмөнкү көз караштар менен түшүндүрүлүшү керек:

а) машыгуудан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы негизинен окуучулардын ден соолугуна жараша дененин физикалык көрсөткүчтөрүн аныктайт;

б) 6-тестти аткаруу үчүн шарттар баланын жүрөк-кан тамыр системасынын ишмердүүлүгүнө бир топ жогорку талаптарды коёт. Белгилүү болгондой, жүрөк-кан тамыр системасынын нормалдуу иштеши - 2 тест (эмоционалдык абал); 16 тест (өзүн-өзү баалоо) жана 1 тест (ден соолук жүрүм-туруму), 2 тест (эмоционалдык абал); 17 тест (эмоционалдуулук жана коомчулдук) жана 1, 2, 3 тесттин бардык үч компоненти СЖО мотивациялык-баалуулук компонентине (өзүнүн ден соолугуна болгон мамилеси, сергек жүрүм-турумуна жана эмоционалдык жыргалчылыгына баа берүү) кирет.

Сыягы, калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча мындай тыгыз байланыштар кокустан ачылган эмес. Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо мотивдери убакыттын өтүшү менен баалуу болуп калаары белгиленгендей, аларды күнүмдүк иштерде жетиштүү түрдө ишке ашырууга болот. Ушуга байланыштуу дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу иш-чаралардын мүнөзү жана мазмуну баланын чыгармачылыгына, алган билимдерин, билгичтиктерин жана жөндөмдүүлүктөрүн көбүрөөк билгичтик менен пайдаланууга көмөктөшүүсү максатка ылайыктуу. Мындай педагогикалык шарттар тереңдетилген билим берүү процессинде дене тарбия сабагында 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча билим берүү программасынын максаттарын жана мазмунун аныктоодо алдын ала белгиленген.

Жогорку корреляция ( $R=0,870$ ) 17 (эмоционалдуулук жана коомдук мамиле) жана 9 тесттер (30 метрге чуркоо жөндөмдүүлүгү) ортосунда да табылган. Бул жагдай кыска аралыкка чуркоо шарттары үчүн тез реакция жана аткарылган кыймыл аракеттеринин жыштыгын жогорулатуу зарыл экендиги менен түшүндүрүлөт. Өз кезегинде эмоционалдуулук жана коомдоштук фактору боюнча маалыматтар борбордук нерв системасы сыяктуу белгилүү бир экстраверсиянын

көрсөткүчү катары каралууга тийиш. Ошентип, 8-9 жаштагы балдарда бул фактор боюнча жогорку көрсөткүчтөр чуркоодо көрсөтүлгөн натыйжага оң таасирин тийгизет: 3x10; 30 метр. Эксперименталдык топтун кыздарында калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча СЖО боюнча жалпы корреляциянын (44,0%дан 24,0%ке чейин) жогорку пайыздык катышты (78,50%) сактоо менен кыскаруу тенденциясы байкалган (эксперименттик топтун балдарындай эле) (Таблица 3.3).

Эксперименталдык топтун кыздарынын СЖО структуралык көрсөткүчтөрүнүн өз ара аракети ошол эле топтогу балдардан олуттуу айырмаланбайт. Ошол эле учурда эксперименталдык топтун кыздарынын СЖО көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы корреляциялык байланыштардын айрым өзгөчөлүктөрүн белгилеп кетүү зарыл:

- олуттуу көрсөткүчтөрдүн жалпы төмөндөөсү 0,1 пайыздан 1 пайызга чейин;

- мазмундук-эксплуатациялык компоненттин жана сергек жашоо көрсөткүчтөрүнүн ичиндеги тесттердин ортосунда жогорку корреляциялык мамилелердин жоктугу.

Биз жогоруда айтылган өзгөчөлүктөрдү баланын кыймыл-аракетинин жана психикалык функцияларынын өнүгүшүндөгү жаш-жыныстык өзгөрүүлөр менен түшүндүрүүгө жакынбыз. Кыздарда бул процесстер балдарга караганда бир аз тезирээк калыптанат жана өнүгөт. Эксперименталдык топтун кыздарында сергек жашоо образынын ар кандай компоненттерин калыптандырууда дифференциация процесстери басымдуулук кылат, б.а. индивидуалдуу өзгөчөлүктөрү жана касиеттери боюнча көрсөткүчтөрдү бөлүштүрүү. Бул жобо И.М. Туревскийдин [156], балдардын жана жаш окуучулардын психофизикалык функцияларынын өнүгүүсүнүн курактык мыйзам ченемдүүлүктөрүнө арналган.

Группалар аралык өз ара аракеттенүүдө оң сергек жашоо мүнөзү (14 тест) кол динамометриясы менен тыгыз байланышта (8 тест). Саягы, бул мамиле өзүнө ишенүү сыяктуу психологиялык касиеттин ишмердүүлүктө ишке ашырылышына негизделген. Көрсөткүчтөрдө орточо мамилелер да белгиленет:

– бардык үч фактор боюнча: өзүн-өзү сыйлоо, өзүн-өзү башкара билүү, эмоционалдуулук жана коомдук мамиле (тест 15, 16, 17) – жана эмоционалдык абалдын даражасы (тест 2);

– өзүн-өзү башкаруу, эмоционалдык жана коомчулдук факторлору боюнча (16, 17 тест) - жана кыймылдын ылдамдыгы (9 тест) (балдардын эксперименталдык тобунун корреляциялык мамилелеринин анализин караңыз).

Эксперименттик топтун кыздарында эксперименттен СЖО мүнөздөгөн көрсөткүчтөр боюнча орто, орточо жана жогорку корреляциялык мамилелердин жалпы санынын кыскаруу тенденциясы байкалган (Таблица 3.3.): жалпы мамилелер – 38,20%дан 30,80%ге чейин. %, орточо жана жогорку - 67, 30%дан 45,20%ке чейин.

Ошентип, биз эксперименталдык иштердин жыйынтыгы боюнча контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосундагы олуттуу корреляциялык байланыштарды көрсөтүүгө аракет кылдык. 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн корреляциялык матрицалардын салыштырма анализи көзөмөл тобунда кыздардын корреляциялык мамилелеринин структурасында эч кандай өзгөрүү болбогонун көрсөттү.

Педагогикалык эксперименттин аныктоочу жана калыптандыруучу маалыматтарын салыштырып, 8-9 жаштагы балдардын СЖО эң көп жана эң аз маалыматтуу мүнөздөгөн тесттердин (көрсөткүчтөрдүн) блогун аныктоого болот (Таблица 3.4.).

Таблицада 3.4. келтирилген көрсөткүчтөрдү ден соолукту чыңдоочу багыттагы дене тарбиясынын педагогикалык технологияларын иштеп чыгууда, ошондой эле бул тесттерди педагогикалык контролдун бир түрү катары колдонууда эске алуу керек деп эсептейбиз.

**Таблица 3.4. – Эксперименталдык топтун 8-9 жаштагы балдарынын СЖО эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрү**

| <b>№<br/>П</b>                           | <b>СЖО компоненттери</b>                      | <b>Тесттердин көрсөткүчтөрү</b>                                                                                                |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Маалымат көрсөткүчтөрү</b>         |                                               |                                                                                                                                |
| 1.1.                                     | Мотивациялоочу (дем берүүчү)-баалуу компонент | Эмоционалдык бейпилдиктин деңгээли (2-тест);<br>Өз ден соолугуна болгон мамилеси (тест 3)                                      |
| 1.2.                                     | Маалыматтык жана когнитивдик компонент        | Бою (дене узундугу) (4 тест);<br>Жүрөк-кан тамырды калыбына келтирүү убактысы (тест 6);<br>Жалпы ден соолуктун абалы (7 тест). |
| 1.3.                                     | Мазмундук-операциондук компонент              | Кыймылдардын ылдамдыгы (тест 9);<br>Кыймылды координациялоо (10 тест)                                                          |
| 1.4.                                     | Чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти      | Дифференциалдар, жеке факторлор боюнча: класстар, күч жана активдүүлүк (тесттер 15, 16,17).                                    |
| <b>2. Азыраак маалымат көрсөткүчтөрү</b> |                                               |                                                                                                                                |
| 2.1.                                     | Мотивациялоочу (дем берүүчү)-баалуу компонент | Дени сак жүрүм-турумду баалоо (1 тест);                                                                                        |
| 2.2.                                     | Маалыматтык жана когнитивдик компонент        | Дененин салмагы (5 тест);                                                                                                      |
| 2.3.                                     | Мазмундук-операциондук компонент              | Муундардагы кыймыл (11 тест);<br>Вестибюлярдык туруктуулук (13 тест).                                                          |
| 2.4.                                     | Чыгармачылык жана активдүүлүк компоненти      | СЖО калыптануу деңгээли (14 тест).                                                                                             |

Эксперименталдык топтун жыйынтыктарын (орточо маанилерди жана корреляциялык байланыштарды талдоо) жалпылоо менен, окуу жылынын ичинде ар кандай билим берүү программаларында иштеген контролдук жана эксперименталдык топторго мүнөздүү болгон кээ бир өзгөчөлүктөргө токтоло кетүү зарыл:

– контролдук топ үчүн педагогикалык эксперименттин мезгилинде СЖО көрсөткүчтөрүндө олуттуу өзгөрүүлөр аныкталган эмес, тесттерде бир аз жакшыруулар байкалган (Таблица 3.2.). Корреляциялык мамилелердин структурасында да байкаларлык өзгөрүүлөр болгон эмес (Таблица 3.3.).

– эксперименталдык топто билим берүүнү тестирлөө программасына киргизилген бардык көрсөткүчтөр боюнча орточо көрсөткүчтөрү жогорулаган. Генетикалык жактан байланышкан жана педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө олуттуу өзгөрүүгө жөндөмдүү эмес көрсөткүчтөр өзгөчө болуп саналат (Таблицалар 3.2, 3.3.).

Корреляциялык мамилелердин түзүмүндө СЖО индикаторлорун дифференциялоонун ишенимдүү тенденциясы жана стимулдук-баалуулук, мазмундук-операциялык, чыгармачыл-иштиктүүлүк компоненттеринин тесттеринин жогорку корреляциясынын санынын көбөйүшү аныкталган (Таблица 3.3.).

Корреляциялык мамилелердин түзүмүндө ишенимдүүлүктүн орточо жана жогорку даражасы 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн сергек жашоо образынын мазмундук-оперативдик жана чыгармачылык-иштиктүү компоненттерин мүнөздөгөн көрсөткүчтөргө өткөн (Таблица 3.3.). Талдоо процессинде аныкталган өзгөрүүлөрдү жана контролдук-эксперименталдык топтордогу окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун өзгөчөлүктөрүн педагогикалык фактордун таасир этүү даражасы менен түшүндүрүүгө болот, б.а. билим

берүү программаларын багыттоо жана 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн дене тарбия сабактарына атайын уюштурулган педагогикалык шарттарды киргизүү.

### **3.2 Билим берүү стандартынын жана дене тарбиядагы алдын ала билим алуунун 8-9 жаштагы балдардын СЖО тийгизген таасири**

Билим берүү ишмердүүлүгү адам коомуна мүнөздүү объективдүү кубулуш катары таандык. Саясий, экономикалык жана идеологиялык кайра куруулар мезгилинде коомдо татаал жана карама-каршылыктуу өзгөрүүлөр болуп жатат, окуу-тарбия иши да коомдун өнүгүшүнүн ар түрдүү тарыхый этаптарында ар кандай формаларды алып, өзгөрүүдө. Ошону менен бирге, анын көрүнүшүнүн конкреттүү тарыхый формаларына карабастан, тарбиялык ишмердүүлүк адамды, анын маданиятын руханий, физикалык жана материалдык кайра жаратууга багытталган.

Тарбиялык ишмердүүлүк өзүнүн өнүгүүсүнүн бардык этаптарында коомдук аныкталган максатка ээ. “Кыргыз Республикасындагы дене тарбия жана спорт жөнүндө” мыйзамда дене тарбия маданияттын ажырагыс бөлүгү, адамдын коомдук ишмердүүлүгүнүн чөйрөсү катары түшүнүлөт, ал адам тарабынан түзүлгөн жана пайдаланылган руханий, материалдык баалуулуктардын жыйындысы, адамдын физикалык жактан өнүгүүсү, анын ден соолугун чыңдоо жана кыймыл-аракетин жакшыртуу максатындагы коом болуп саналат [110].

Дене тарбия – бул руханий жактан бай, адеп-ахлактык жактан таза жана дене кыймылы жактан жеткилең жаш муундарды калыптандырууга, ден соолугун чыңдоого, акыл-эсин, дене жөндөмдүүлүгүн жана чыгармачылык жигердүү узак өмүр сүрүүнү

жогорулатууга, адамдын өмүрүн узартууга багытталган педагогикалык процесс.

Жогорудагы аныктамаларда заманбап коомдун социалдык-педагогикалык тартиби ачык-айкын ден соолукту чыңдоо багытына ээ. Азыркы учурда балдардын билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо милдеттери архиактуалдуулукка ээ экендиги талашсыз.

Дене тарбия боюнча изилденген жана жалпыланган билим берүү программаларынын негизинде мектеп окуучуларынын ден соолугун чыңдоого, алардын адамдын ден соолугу жана анын организми жөнүндө түшүнүктөрүн калыптандырууга багытталган милдеттерди тереңдетүү жана конкреттештирүү тенденциясы байкалганын белгилей кетүү керек, ошондой эле гигиена, медицина, дене тарбия жана спорт тармагындагы билимдердин, билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн тийиштүү минимумдары. Педагогикалык экспериментибизде дене тарбиянын салттуу билим берүү программасы катары Мамлекеттик стандартты ишке ашырууга салым кошуп, 1-11-класстын окуучуларынын кыймыл жөндөмдүүлүгүн багыттуу өнүктүрүү менен А.М. Мамытовдун [162] дене тарбия программасын колдондук.

Аталган мамлекеттик документте башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия жагынан окуучулардын дене тарбия жана спорттук иш-аракеттери жаатындагы жетишээрлик кеңири теориялык билимдер, ошондой эле ал сабакта коопсуздук чараларын сактоо жана экстремалдык кырдаалдарда өзүн алып жүрүү эрежелери камтылган. Программанын авторлору турмуштук маанилүү кыймыл көндүмдөрдү жана сапаттарды өнүктүрүүгө, ылайыктуу дене кыймыл көнүгүүлөргө өз алдынча сабактарга муктаждыкты калыптандырууга жана баланын моралдык-эрктүү сапаттарын тарбиялоого чоң көңүл бурушат.

Эксперименталдык тайпада бүт окуу жылынын ичинде окуучулар СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен биз сунуш

кылган дене тарбия билим берүү программасы боюнча окушту. Анын жалпы кабыл алынган мамлекеттик программадан принципиалдуу айырмасы баланы өнүктүрүүдө жана тарбиялоодо алдыңкы билим берүү принцибин дагы активдүү колдонууда турат (2-бөлүм).

Калыптандыруу педагогикалык эксперименттин жыйынтыгы боюнча биз 8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрүндөгү олуттуу өзгөрүүлөрдүн санын аныктадык, изилдөө программасына киргизилген тесттердин корреляциялык байланыштарынын түзүмдөрүн кеңири изилдеп чыктык, ал эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрүн ачып берди. Иштин бул бөлүгүнүн алдыдагы милдеттеринин алкагында биздин алдыбызда билим берүү программаларында (салттуу, вариативдик, эксперименталдык) билим берүүнүн натыйжаларын сапаттуураак талдоо милдети турат. Бул үчүн биз ар бир программанын СЖО түзүмдүк бөлүмдөрүнө (көрсөткүчтөрүнө) тийгизген таасирин көрсөтүүгө аракет кылдык. Баа берүүнүн негизги критерийлери болуп калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилиндеги көрсөткүчтөрдүн олуттуу айырмачылыктарынын деңгээли эсептелген. Бул документтерди үстүртөн коюуда жана салыштырганда каралып жаткан билим берүү программаларында көзөмөл жана эксперименталдык топтордогу балдардын СЖО көрсөткүчтөрүндө айырмачылыктар бар экени көрүнүп турат. Балдардын жана кыздардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин жалпы закон ченемдүүлүктөрү бар, айрым айырмачылыктар 8-9 жаштагы балдардын кыймылдуу, психикалык жана инсандык шишиктердин ар кандай жетилүү даражасы менен шартталган.

Мамлекеттик стандарттын жана дене тарбия боюнча тереңдетилген билим берүүнүн балдардын СЖО тийгизген таасирин баалоо менен, биз төмөнкү талдоо схемасын сактоого аракет кылдык:

– 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн дене тарбиянын салттуу билим берүү программасын колдонууда контролдук топтун кыздарынын жана балдарынын СЖО индивидуалдык көрсөткүчтөрүн жана компоненттерин өнүктүрүүнүн кыйла мүнөздүү өзгөчөлүктөрүн белгилөө жана аларга тиешелүү педагогикалык баа берүү;

– эксперименталдык топтогу балдарды тереңдетип окутуунун шарттарында СЖО компоненттерин калыптандыруунун өзгөчөлүктөрүн аныктоо; аларга тиешелүү педагогикалык баа берүү;

– 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО калыптандырууга багытталган вариациялык бөлүм менен башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясынын салттуу билим берүү программасынын иштешинин натыйжалуулугун талдоо; аларга тийиштуу педагогикалык баа беруу.

Дене тарбиясынын билим берүү программасында окуган балдардын көзөмөл тобунда калыптандыруучу педагогикалык эксперимент мезгилинде СЖО орточо көрсөткүчтөрүнүн жакшыруусу байкалган, бирок жетишээрлик олуттуу деңгээлде эмес  $P > 0,05$ . Балдардын көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүшүн талдоо 5, 11, 16 тесттерде олуттуу жылыштарды аныктады, алар: дене салмагын, ийкемдүүлүктү, вестибулярдык туруктуулукту, ал эми кыздарда өзүн өзү көзөмөлдөө жагынан (16-тест).

Жогорудагы тесттер 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачыл-аракеттик компоненттерине киргизилген.

Алынган маалыматтарды талдоо кыймыл жөндөмдүүлүктөрүн багытталган өнүктүрүү менен балдардын дене тарбия программасы бир катар өзгөчөлүктөр жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтери менен мүнөздөлөт деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берди (Таблица 3.5.).

**Таблица 3.5. – 8-9 жаштагы балдардын кыймыл жөндөмдүүлүгүн багыттуу өнүктүрүү менен дене тарбия программасынын оригиналдуулугу жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтери**

| №<br>П | Дене тарбия программасынын өзгөчөлүктөрүнүн өзгөчөлүгү                                         | Дене тарбия программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | 8-9 жаштагы балдарды окутуунун, тарбиялоонун жана ден соолугун чыңдоонун өнүгүү мүнөзү.        | 1. Спорттук жана эс алуу иш-чараларында окуучунун мотивациялык-нарктык компонентинин жогорулаган сезимдерин пайда кылуучу, өнүгүүгө көмөктөшүүчү материалдык негиздердин жетишсиздиги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.     | Балдарда мазмундук-оперативдик компоненттин, кыздарда чыгармачылык активдүүлүктүн активдешүүсү | 2. Дене тарбия сабагында эркек балдардын физикалык активдүүлүгүнүн режиминин жетишсиздиги салмак көрсөткүчтөрүнүн олуттуу өзгөрүшү менен далилденет.<br>3. Окуучулардын жаш-жыныстык айырмачылыктарын эсепке алуунун жетишсиздиги, кыздардын кыймыл активдүүлүгүндө анча-мынча өзгөрүүлөрдү көрсөтүү менен (шартка жараша турмуштук маанилүү дене кыймыл сапаттардын жана жөндөмдүүлүктөрдүн айырмачылыктарынын мазмундук-операциондук компоненти).<br>Дене тарбиянын билим берүү программасын иштеп чыгууда 8-9 жаштагы балдардын негизги сезимтал сапаттарын калыптандыруу зарыл деп эсептейбиз. |

Эксперименталдык топтун балдарынын СЖО көрсөткүчтөрүнүн жана компоненттеринин өзгөрүшүнүн мүнөзү СЖО негиздери менен 8-

9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясы боюнча эксперименталдык билим берүү программасы кыйла жогорку деңгээлде натыйжалуулугун көрсөтөт.

Эксперименталдык билим берүү программасынын айырмалоочу белгилери болуп төмөнкүлөр саналат:

1. Дене тарбия сабагында балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда педагогикалык таасирдин өнүгүп келе жаткан мүнөзү.

2. Окуучулардын алдыңкы билиминин негизинде камсыз кылынган окуу процессинин эффективдүүлүгү.

3. 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО стимулдук-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачылыштыктүү компоненттерин актуалдаштыруу.

Маалыматтык-когнитивдик компоненттин көрсөткүчүнүн басымдуу көпчүлүгүн иштеп чыгуудагы кээ бир “платолорду”: дененин боюнун бийиктиги (тест 4), дене салмагы (5-тест), физикалык активдүүлүктөн кийин жүрөк-кан тамыр системасынын калыбына келтирүү убактысы (6-сыноо), ошондой эле балдардын организминин антропометрикалык (бой-салмак) жана функционалдык мүнөздөмөлөрүнүн өнүгүүсүнүн курактык өзгөчөлүктөрү боюнча түшүндүрүлүшү керек.

Биз изилдеген иште маалыматтарына ылайык, 8-9 жаштагы окуучулар баланын төмөнкү инсандык сапаттарынын өнүгүшүнө жана калыптанышына сезимтал болушат:

- дем берүү жана өз ден соолугуна кызыгуу;
- ден соолук көрсөткүчтөрү (7 тест);
- сергек жашоо образынын оң адаттарын калыптандыруу (14 тест);

– турмуштун көп кырдуу проблемалары боюнча окуучунун өзүн өзү баалоосу (16 тест);

– окуучунун ылдамдык-күч жөндөмдүүлүгү (9 тест);

– студенттин ой жүгүртүүсүнүн натыйжалуулугу (12 тест);

– окуучунун муундарындагы кыймылдуулук (11 тест);

Окуу материалынын мазмунунун вариативдүү бөлүгүндө ден соолукту чыңдоочу компоненти менен дене тарбия билим берүү программасы менен алектенген 8-9 жаштагы балдардын СЖО көрсөткүчтөрүндө болгон сандык өзгөрүүлөргө талдоо жүргүзүү; Бул программанын иштөөсүнүн педагогикалык өзгөчөлүктөрүн жана анын мүмкүн болуучу кемчиликтерин аныктоого мүмкүндүк берди (3.6. – Таблица).

**Таблица 3.6. - Ден соолукту чыңдоочу компоненти бар билим берүү программасынын иштешинин педагогикалык өзгөчөлүктөрү жана анын кемчиликтери**

| <b>№<br/>П</b> | <b>Программанын өзгөрүлмө бөлүгүндө ден соолукту чыңдоо компоненти</b>                                      | <b>Билим берүү программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери</b>                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.             | Билим берүү программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери                                                       | 1. Мазмундук (тарбиялык) пландагы негизги жана вариативдик бөлүктөрдүн ортосундагы дал келбестик, ошондуктан 8-9 жаштагы окуучулардын СЖО көрсөткүчтөрүнүн өсүшү бирдей эмес.                                                                                       |
| 2.             | Ишенимдүү маанилүү көрсөткүчтөрдүн 8-9 жаштагы балдардын психофизикалык даярдыгы менен тыгыз байланышы.     | 2. 1.3 тесттерде 8-9 жаштагы окуучулардын мотивациялык-нарктык компонентин өнүктүрүүгө педагогикалык жана методикалык жактан жетишсиз колдоо көрсөтүү (өзүнүн ден соолугуна кызыгуусун көрсөтүү жана сергек жүрүм-турумдун педагогикалык негиздерин калыптандыруу). |
| 3.             | Окуучунун инсандыгынын эмоционалдык компонентин чагылдырган алынган көрсөткүчтөрдү актуалдаштыруу (2-тест). |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Жогоруда айтылгандардын бардыгын жалпылоо менен, дене тарбиясынын ар бир колдонулган билим берүү программалары өнүгүп жатканын, ошол эле учурда алардын эффективдүүлүгүнүн деңгээли окшош эмес экендигин баса белгилей кетүү керек. Мамлекеттик (салттуу) программага объективдүү баа берүү үчүн педагогикалык эксперименттин убактысы (бир окуу жылы) ачык эле жетишсиз деп эсептейбиз. Анын натыйжалуулугун аныктоо үчүн бир кыйла убакыт (3-4 окуу жылы) керек, ошондо гана профессионалдык-педагогикалык ишмердүүлүктүн болжолдуу натыйжасына жетишүүгө болот.

СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери менен башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын эксперименталдык билим берүү программасы боюнча эксперименталдык иштердин жыйынтыгы 8-9-класстын окуучуларынын дене тарбия жана ден соолуктарын тарбиялоо боюнча максаттарды жана милдеттерди коюунун негиздүүлүгүн жана ишенимдүүлүгүн тастыктады. Жогоруда айтылгандар тереңдетилген билимге негизделген дене тарбия программаларын киргизүү мектеп окуучуларынын кыймыл-аракетин чыңдоо процессин жакшыртууга, ал эми тиешелүү шарттарда мектеп окуучулары үчүн СЖО баштапкы деңгээлин (негизин) калыптандырууга мүмкүнчүлүк түзөрүн ырастоого мүмкүндүк берет.

### **3.3 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинде инсанга багытталган мамиле**

Азыркы илимий педагогиканын фундаменталдуу тенденциясы анын инсанды калыптандырууга, тарбиялоонун негизги идеялык негиздерине кайрылууга, тарбия берүүнүн гуманисттик салттарын кайра жандандырууга жана кеңейтүүгө багыттоо болуп саналат.

Окуучуга багытталган билим берүүнүн методологиялык негизин аксиологиялык мамиле түзөт, мында окуучунун инсандыгы коомдун эң жогорку баалуулугу жана коомдук өнүгүүнүн өздүк максаты катары каралат. Инсанды өнүктүрүүнүн негизги факторлорунун арасында билим берүү эң маанилүү жана чечүүчү факторлордун бири болуп саналат, анткени системалуу кылдат билим алуунун натыйжалуу жолу болуп саналат.

Саясий, экономикалык жана идеологиялык процесстерди кайра куруу окуу-тарбия процессин активдештирууну милдеттендирет. Маселени чечүүнүн мындай жолдорунун бири – алдыңкы билимге негизделген билим берүү.

Биздин изилдөөбүздүн максаттарына ылайык, алдыңкы билим берүү биз тарабынан баланын инсандык өнүгүүсүн тездетүү үчүн педагогикалык шарттарды түзүүчү жана СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга көмөктөшүүчү атайын уюштурулган таанып-билүү иш-аракети катары каралат. Алдын ала билим берүү дене тарбия сабагында тарбиялык иштердин жалпы структурасында ишке ашырылат. СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжалуулугу студент канчалык деңгээлде тарбиялык иш-аракеттердин предмети болуп калгандыгынан көз каранды, б.а. изилдөө предметине, максатка жетүүнүн каражаттары жана жолдоруна, өзүнө, мугалимдерге жана окуучуларга болгон сезимдердин курчушу (Таблица 3.7.).

Окуучуга багытталган компонентти ишке ашырууда СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси төмөнкүдөй педагогикалык өзгөчөлүктөр менен мүнөздөлүүгө тийиш:

– 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн окуу материалын өздөштүрүү жана билим берүү маселелерин чечүүгө басым жасоо;

**Таблица 3.7. – 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун мотивдери**

| <b>№<br/>П</b> | <b>Мотивдер</b> | <b>Көрсөтүлгөн кызыкчылыктар (мотивдердин мазмуну)</b>                                                                                                                                                                          |
|----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.             | Жеке            | 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине кызыгуулар: өзүн-өзү өркүндөтүү, өзүн-өзү ырастоо жана өзүн-өзү ишке ашыруу аркылуу көрүнөт.                                                        |
| 2.             | Когнитивдик     | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдерди, билгичтиктерди, көндүмдөрдү, кызыгууну, таанып-билүүнү өнүктүрүүгө умтулуунун көрүнүшү, кыймыл аракети менен ырахат алуу (булчуң ырахаты) алууга болгон кызыгуусун көрсөтүү. |
| 3.             | Социалдык       | Ден соолуктун жана СЖО социалдык маанисин түшүнүү, сергек жашоо образынын максаттарын жана милдеттерин түшүнүү, өзүнүн ден соолугун сактоо жана чыңдоо зарылчылыгы, тарбиялык ишмердүүлүккө мотивация.                          |

– дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштеринин теориялык түшүнүктөрүн жана ыкмаларын өздөштүрүү;

– ден соолук маселелерин чечүүгө көмөктөшүүчү аракеттердин ыкмаларын жана программаларын өздөштүрүү;

– билим берүү, тарбиялоо жана ден соолугун чыңдоодо баланын когнитивдик, индивидуалдык жана социалдык мотивдерин канааттандыруу.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси тиешелүү структурага ээ: максаты, милдеттери, предметтик мазмуну, принциптери, каражаттары жана ыкмалары, натыйжалары.

СЖО максаты – 8-9 жаштагы мектеп окуучусунун өзүнүн ден соолугуна, курчап турган дүйнөгө позитивдүү жана жигердүү мамилесин калыптандыруу жана дене тарбиясын натыйжалуураак колдонуу аркылуу инсандын «өзгөчө» маданиятын калыптандыруу.

Максатка ылайык, сергек жашоонун төмөнкүдөй милдеттери коюлган:

- адам жөнүндө, анын ден соолугу, адам фактору, мүмкүнчүлүктөрү жана жөндөмдүүлүктөрү жөнүндө бүтүндөй дүйнө таанымын калыптандыруу, сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу;

- баланын мотивациялык жана нарктык компонентин өнүктүрүү аркылуу: ден соолукту чыңдоо маданиятынын билимдерин, билгичтерин жана көндүмдөрүн калыптандыруу (күнүмдүк тартип, сергек жүрүм-турум, өз ден соолугуна карата мамиле, сергек жашоо мүнөзүнүн болушу, дене тарбия жана спорт жана башкалар);

- дене тарбия сабагында алдыңкы билимди колдонуу аркылуу: дене тарбия, ден соолукту чыңдоо жана башталгыч класстын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун олуттуу натыйжасына жетишүү;

- өзунун ден соолугуна эстетикалык, моралдык жана практикалык мамилени өнүктүрүү;

- 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессинин дисциплиналар аралык өз ара көз карандылыгын түзүү;

- өз денесинин өнүгүүсүнүн морфофункционалдык көрсөткүчтөрүн өз алдынча диагностикалоо, өзүн-өзү массаж, автотренинг, поза боюнча зарыл билимдерди, билгичтерди жана көндүмдөрдү түзүү.

Дене тарбия сабагынын мазмуну 8-9 жаштагы балдардын дени сак жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун баштапкы мезгили экендигине багытталган.

Бул мезгилде баланын аң-сезими жана жүрүм-туруму эмоционалдык реакциялардын жаркындыгы жана тазалыгы менен мүнөздөлөт. Рефлексиялык ой жүгүртүүнүн жетишсиздиги баланын психофизикалык өнүгүүсүнүн ушул мезгилинде алган таасирлеринин тереңдигин жана туруктуулугун аныктайт. Бул мезгил адамзат маданиятынын эң маанилүү элементтерин эмоционалдык ассимиляциялоо мезгили катары мүнөздөлүүгө тийиш.

8-9 жаштагы кенже мектеп окуучулары үчүн СЖО предметтик-мазмундук негиздерин иштеп чыгууда биз бул курактагы балдардын кыймыл аракетине, өзүн-өзү өнүктүрүүсүнө, ар кандай оюндарга жана имитацияга физиологиялык муктаждыктар басымдуулук кылаарын жана алардын тандоо эркиндиги эске алдык. Бул кыймыл аракетинин натыйжалуу түрлөрүнө байланыштуу алар үчүн түрдүү оюндар жана оюн көнүгүүлөрү, кол жана оозеки чыгармачылык. Демек, тарбиялык класстарды уюштуруунун ажырагыс педагогикалык шарты болуп жогоруда аталган иш-чаралардын алкагында алардын керектөөлөрүн канааттандыруунун эффективдүү каражаттарын өз алдынча тандоо саналат.

Ушуга таянып, башталгыч мектепте СЖО предметтик-мазмундук негиздери балага билим берүүнүн максаты болбостон, алардын оюнда жана чыгармачылык ишмердигинде максатына жетүү каражаты болууга тийиш деп эсептейбиз. Мында инсанга багытталган мамиленин негизинде анын жекече жана ар тараптуу өнүгүшү жана СЖО зарыл көндүмдөрүн эркин өздөштүрүү камсыз кылынат. 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин

киргизүү бир катар педагогикалык принциптерге таянууну карайт (Таблица 3.8.).

**Таблица 3.8. – 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин ишке ашыруунун педагогикалык принциптери**

| <b>№<br/>П</b> | <b>Принциптердин аталышы</b> | <b>8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун педагогикалык принциптеринин мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1              | 2                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.             | Бүтүндүк                     | Окуучунун бүтүндөй СЖО, аны курчап турган бардык компоненттерин жана мамилелерин активдүү өнүктүрүүгө түрткү берүүчү окуу процессин уюштуруунун даражасын (деңгээлин) аныктайт;<br>Адеп-ахлактык жана жалпы маданий физикалык өнүгүүнүн биримдиги, билим берүүнүн, тарбиялоонун жана өнүктүрүүнүн өз ара байланышы жана өз ара аракети камсыз кылынат.                                                     |
| 2.             | Гумандаштыруу                | жогорку коомдук баалуулук катары окуучулардын инсанын болгон кызыгуусун арттыруу, тиешелүү ишмердигине кирген жашаган, окуган, эс алган жериндеги экологияны жана педагогикалык шарттарды жакшыртууга көңүл буруу;<br>Когнитивдик активдүүлүктү өнүктүрөт;<br>Алар сергек жашоого, адеп-ахлактык сапаттарды өнүктүрүүгө багытталган, башкаларга жана ошого жараша өзүнө карата активдүү мамилени ырастайт. |
| 3.             | Ишкердүүлүк мамилеси         | Дене тарбиянын билим берүүчү, тарбиялоочу жана ден соолукту чыңдоочу баалуулуктарын өздөштүрүүгө басым жасайт, окуучуларды СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине кызыктырат, алдыңкы билим берүүнүн маселелерин ийгиликтүү чечет, чыгармачылык ой жүгүртүүсүн, интеллектуалдык жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүнү уюштуруу менен өзүнүн дене тарбия жана спорттук иши.                          |

**Таблица 3.8. уландысы**

| 1  | 2                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Дифференциализация жана жекелик | Балдардын баалуулук багыттарын, индивидуалдык, психофизиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен дене тарбия жана спорт ишинин түрлөрүндө жана формаларында жөндөмдүүлүктөрүн жана мүмкүнчүлүктөрүн кыйла ийгиликтүү көрсөтүү үчүн тиешелүү педагогикалык шарттарды түзүүнү камсыздайт.                                                                                                       |
| 5. | Ден соллукту чыңдоо багыты      | Алдын алууну, өз ден соолугун чыңдоого жана сактоого багытталган иш-чараларды киргизүүнү камсыз кылат.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6. | Өркүндөтүлгөн өнүгүү            | Анда 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине өздөштүрүү үчүн жакшы физикалык жана интеллектуалдык өнүгүү зарыл болгон теориялык тапшырмаларды, көнүгүүлөрдү, темаларды киргизүү каралган. Киргизүү окуучулардын инсандыгынын өнүгүүсүнүн жаш этаптарына негизделиши керек.                                                                              |
| 7. | Максат коюунун диагностикасы    | Алар башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО ар түрдүү компоненттерин мүнөздөөчү артыкчылыктуу белгилеринин негизинде сергек жашоо образын калыптандыруу боюнча максаттардын жана милдеттердин так жана конкреттүү коюлушун белгилешет: мотивациялык-баалуулук багыттары, кыймыл-аракет жөндөмдүүлүгү ж.б.                                                                                     |
| 8. | Форма менен мазмундун биримдиги | Балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун билим берүү процессинин мазмуну конкреттүү формаларда жана методдордо (прогрессивдүү билим берүүнүн окуу материалын таратуунун варианттары, милдеттүү билим берүүнүн көлөмү) көрсөтүлүшү керек (белгиленген, изилденген, өздөштүрүлгөн) жана өзгөрмө бөлүмдөр, билим берүү программасынын темаларын изилдөөнүн узактыгы (чектөө) ж.б. |

**Таблица 3.8. уландысы**

| 1   | 2              | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | Жеткиликтүүлүк | Дене тарбия сабагында окуучулардын ишмердүүлүгүн түшүнүүгө салым кошуу. Бул принцип окуучу аткарган бардык тапшырмалар түшүнүктүү, логикалык жактан негизделген жана алар үчүн маалыматтык жактан ачык болушу керек деп болжолдойт.                                                                  |
| 10. | Жакшыртуу      | Кесиптик-педагогикалык ишмердүүлүктүн кыйла оптималдуу вариантын: окутуунун ыкмаларын, каражаттарын, формаларын, тарбиялоону, өнүктүрүүнү, окуу материалынын нормалдаштырылган көлөмүн, сарпталган убакытты, жасалган күч-аракетти, психикалык жана физикалык стрессти ж.б. тандоону милдеттендирет. |

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун каражаттары жана жолдору биз тарабынан дене тарбия сабагында тереңдетилген билим берүү процессинде педагогикалык технология түрүндө ишке ашырылган. 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын СЖО калыптандыруунун технологиялык структурасында билим берүүнүн жана тарбиялоонун ар кандай ыкмалары колдонулган. Жаш курактык жана жекече өзгөчөлүктөрдү эске алуу менен оюн ыкмасына артыкчылык берилди.

Маектешүү окутуунун (тарбиялоонун) жана тарбиялоонун методу катары көйгөйлүү мүнөзгө (талкуунун суроо-жооп формасы) багытталган. Маалымат балдарга төмөнкүчө жеткирилген: билимдердин же физикалык көнүгүүлөрдүн комплекстүү түзүмү, физикалык көнүгүүлөрдүн эң маанилүү элементтери жана фазалары, аткаруунун ырааттуулугунун мүнөздөмөлөрү, инсандарды өздөштүрүү үчүн зарыл болгон сапаттар жана аларды өнүктүрүү методикасы, кыймыл аракетинин ден соолукту чыңдоо багыты жана анын балага тийгизген таасири.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин оптималдуу башкаруу төмөнкүлөрдү камтыды: окуу жылынын ар бир кварталында окуу планын өздөштүрүү даражасын аныктоо, билимди бекемдөө жана өркүндөтүү; тиешелүү милдеттерди аткарууну уюштуруу формаларын белгилөө; тарбиялоонун методикалык ыкмаларын тандоо, физикалык активдүүлүктүн көлөмүн аныктоо ж.б.

Окуучулардын окуу-тарбия иштерин башкарууда дене тарбия мугалиминин кесипкөйлүгү, окуучуларга билим берүүнү уюштура билгендиги чоң роль ойнойт жана аларды системалуу билим беруу проблемаларын ийгиликтүү чечүүгө багыттайт.

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга багытталган иш-чаранын өзгөчөлүгү дене тарбия педагогу:

- алар тарабынан коюлган тарбиялык милдеттерди окуучулардын ездери тарабынан кабыл алынышы учун аракеттерди жасайт;
- дене тарбия педагогу окуучулардын билим берүү милдеттерин чечүү жана өздөштүрүү ыкмаларын жана каражаттарын табууга умтулат;
- билим берүүнүн натыйжаларына объективдүү баа берүү үчүн окуучулардын көндүмдөрүн калыптандырат;
- тарбиялык иштерде активдүү жана өз алдынча болууга аракет кылат.

Атайын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдердин, көндүмдөрдүн жана көндүмдөрдүн өздөштүрүүсүн жана аларды колдонууну контролдоо үчүн колдонулуучу системага оперативдүү контроль (изилдөө), учурдагы (окуу системасынын аягында), этаптуу (чейректин аягында, жарым жылдык, окуу жылы).

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжасы болуп саналат:

– окуучулардын жеке дене боюнун өнүгүүсү жөнүндө тиешелүү билимдерди өздөштүрүү, ден соолукту чыңдоочу дене тарбия көнүгүүлөрүн өз алдынча аткаруу, окуу күнүнүн күн тартибинде дене тарбиянын маанисин жана ролун түшүнүү;

– жеке дене кыймыл даярдыгынын тиешелүү деңгээлине жетишүү, эртең мененки гигиеналык гимнастиканы аткаруу билгичтиктерин жана билимдерин, рационалдуу тамактануу көндүмдөрүн өздөштүрүү; алынган кыймыл көндүмдөрдү, дене кыймыл сапаттарды күнүмдүк турмушта колдонуу;

– окуучулардын катаалдаштыруу процедураларына жана жаратылыштын табигый айыктыруучу күчтөрүнө эмоционалдык оң мамилесин калыптандыруу;

– жеке жана коомдук гигиена, күн тартиби, аутотренинг, өзүн-өзү массаж жөнүндө зарыл билимдерди өздөштүрүү;

– эс алууда жана машыгуудан кийин жүрөктүн кагышын аныктоо көндүмдөрүн өздөштүрүү, динамометрия, дем алуунун ылдамдыгын мүнөтүнө, штанга менен текшерүү ж.б.

Жогоруда айтылгандарды эске алуу менен биз 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО эң маанилүү функцияларын аныктадык: тарбиялык, өнүктүрүүчү, коомдук, эстетикалык, гносеологиялык (Таблица 3.9.).

**Таблица 3.9. – 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образынын  
эң маанилүү функциялары**

| <b>№<br/>П</b> | <b>СЖО<br/>функциялары</b>     | <b>СЖО функциясынын мазмуну</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.             | Билим берүү                    | Адамдын ден соолук маданиятынын тарбиялоо процесси СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу, инсандын ден соолугун өнүктүрүү жана чыңдоо боюнча билимди, көндүмдөрдү, тажрыйбаны, кесиптик жана педагогикалык ишмердүүлүктү калыптандырууга багытталган.               |
| 2.             | Өнүктүрүү                      | Окуу процессинде билимди өздөштүрүү, окуучунун өнүгүүсү ишке ашырылат. Бул өнүгүү ишке ашат: дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу ой жүгүртүү, окуучулардын психологиялык даярдыгы, окуучунун инсанынын эмоционалдык-эрктүү жана муктаждык-мотивациялык чөйрөсү.       |
| 3.             | Тарбиялык                      | Окуу процессинде билимди өздөштүрүү, окуучунун өнүгүүсү ишке ашырылат. Бул өнүгүү ишке ашат: дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу ой жүгүртүү, окуучулардын психологиялык даярдыгы, окуучунун инсанынын эмоционалдык-эрктүү жана муктаждык-мотивациялык чөйрөсү.       |
| 4.             | Баарлашуу<br>(коммуникативдик) | Окуучуларды баалуулуктар системасын иштеп чыгууга багыттайт, инсандар аралык өз ара аракеттенүүнүн, чыгармачылык активдүүлүктү стимулдаштыруунун мүмкүнчүлүгүн сунуштайт.                                                                                                |
| 5.             | Эстетикалык                    | Бул адамдын ден соолугун калыптандыруу үчүн өзүнүн кыймыл аракети менен эстетикалык канааттануу алуу үчүн туруктуу муктаждыкты тарбиялоодон, физикалык, психологиялык жана моралдык жактан дени сак адамдын сулуулугун жана кайталангыстыгын кайра карап чыгуудан турат. |
| 6.             | Гносеологиялык                 | Дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине, аны билүүнүн жана өнүктүрүүнүн жолдоруна комплекстүү көз карашты калыптандырууга багытталган.                                                                                                                             |

### **3.4 Башталгыч класстардын окуучуларынын изилдөө жыйынтыктарын талдоо**

Дене тарбия жана спорт тармагындагы адистер рухий жактан бай, адеп-ахлактык жактан таза жана ар тараптуу өнүккөн муундарды тарбиялоодо сергек жашоонун педагогикалык негиздерин калыптандыруу балдарды, өспүрүмдөрдү жана жаштарды коргоого даярдоонун учурдагы аспектилеринин бири деп эсептешет. Кыргызстан сыяктуу тоолуу республиканын, айрыкча дене тарбия педагогдорунун жогорку өндүрүмдүү эмгегинин маданияты жана спорту. Ошол эле учурда алар бул процессти куракты, жынысты, дене кыймыл даярдыгын, ден соолугунун абалын, демографиялык жана улуттук өзгөчөлүктөрдү жана кээ бир башка факторлорду катуу эске алуу менен куруу керек деп эсептешет. Бирок, биз талкуулап жаткан планда башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу али тиешелүү негиздерин ала элек. Бул фактор негизинен өндүрүштүк планда айтылып, сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу деңгээлине карата атайын талаптардын арасында көрсөтүлгөн ж.б.

Жалпы билим берүүчү мектептин тарбиялык жана өнүктүрүү ишинин жалпы системасында окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу маанилүү орунду ээлейт. Окуучунун дене кыймыл, адеп-ахлактык жана психикалык саламаттыгын чыңдоонун максаттуу психологиялык-педагогикалык таасиринин негизинде балдардын организминин психофизиологиялык функциялары жакшырат, керектүү кыймыл-аракет жөндөмдөрү, дене кыймыл сапаттары, психологиялык касиеттери СЖО педагогикалык негиздери калыптанат. Ошону менен бирге бул процессти жашы, жынысы, дене кыймыл даярдыгы, ден соолугунун абалы, демографиялык жана улуттук өзгөчөлүктөр жана кээ бир башка факторлорду эске алуу менен жүргүзүү сунушталат.

Практика көрсөткөндөй, көптөгөн балдар тиешелүү билимдердин, билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн жетишсиздигинен улам СЖО зарыл компоненттерин сакташпайт. Ушуга байланыштуу дене тарбия СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууну максаттуу, методикалык жактан компетенттүү ишке ашыруунун эффективдүү каражаты катары көрүнөт, башталгыч класстардын окуучуларынын активдүүлүгүн бир топ жакшыртат, активдештирет. Ошону менен бирге ал каралып жаткан пландагы 8-9 жаштагы балдар менен болгон бул окуу процесси тиешелүү илимий-педагогикалык негиздеме ала электигине көңүл бурат. Бул фактор негизинен өндүрүштүк планда айтылып, денгээлде талап кылынган СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча атайын талаптардын арасында баса белгиленет [15, 25, 43, 137, 139, 158, 180, 181 ж.б.].

Окуу процессинде дене тарбияны колдонуунун конкреттүү методикасынын маселелерин талкуулоодо тиешелүү эмгектердин авторлорунун олуттуу бөлүгү СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга дифференциалдуу мамиле жасоонун зарылдыгына көңүл бурушат. Ошол эле учурда, респонденттердин сурамжылоосунун жана башталгыч класстардын окуучуларынын окуу процесси боюнча педагогикалык байкоолордун жыйынтыктары бул жобо дене тарбия практикасында талаптагыдай ишке ашырылбай жатканын көрсөтүп турат. Мындан тышкары, ден соолукту чыңдоо багыты менен СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун сунушталган формалары, каражаттары жана ыкмалары алардын даярдык абалына мүнөздүү өзгөчөлүктөргө кылдаттык менен каралбастан берилген, б.а. ден соолугу жана абалы.

Бул жагдай бизди эксперименталдык билим берүү программасынын негизинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО илимий-методикалык жана эксперименталдык жактан негиздөө жана уюштуруу фактысынын алдына койду. Биздин оюбузча, ушунун негизинде 8-9 жаштагы балдарга алардын ден соолук деңгээлине, шык-жөндөмүнө жана СЖО эффективдүү

таасир этүүнү камсыз кылуучу педагогикалык таасирлерди тең салмактуу, илимий жактан негизделген тандоону жүргүзүү зарыл.

Бул тандалган изилдөө темасы боюнча өздөрүнүн илимий материалын чогултуу, талдоо жана жалпылоонун жалпы багытын билдирет. Бул максаттар үчүн:

- СЖО стимул-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-оперативдүү жана чыгармачылык-иштиктүүлүк, структуралык компоненттери аныкталган;

- дене тарбия боюнча билим берүү процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга баа берүүнүн критерийлери аныкталган;

- башталгыч класстын окуучуларынын сергек жашоо образынын мазмундук аспектиси ачылды;

- СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери менен башталгыч класстын окуучулары үчүн дене тарбия боюнча билим берүү программасынын илимий-методикалык негиздери иштелип чыккан;

- 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун педагогикалык шарттары аныкталган.

Мунун баары дене тарбия тарбия процессинде башталгыч класстын окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга илимий мамиле жасоонун зарылдыгына дагы бир жолу көңүл бурат.

Башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо багытын комплекстүү программанын негизинде колдонуу, биздин оюбузча, илимий-методикалык маанидеги жетишээрлик конкреттүү жана ошол эле учурда объективдүү маалыматтарды алуу үчүн реалдуу мүмкүнчүлүктөрдү ачты. Бул максаттарда СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча эксперименталдык программанын негизинде дене тарбиянын мазмунунун жана уюштуруунун структурасы иштелип чыккан жана сунушталган.

Билим берүү программасы – СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн дене тарбиясынын жана окуу материалынын милдеттүү минимумунун комплекстүү комплекси.

Дене тарбия боюнча сунушталган билим берүү программасы төмөнкүлөр менен мүнөздөлөт:

- окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууну өздөштүрүү үчүн педагогикалык шарттарды камсыз кылуу;
- СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга эксперименталдык билим берүү программасынын багыты;
- окуу процессин интенсивдештирүү.

Билим берүү программасы билимдердин, билгичтерин, көндүмдөрдүн тиешелүү көлөмүн өнүктүрүүнү жана СЖО мүнөзүн өнүктүрүүнү карайт.

Билим берүү программасы жалпы педагогикалык принциптерге ылайык түзүлгөн.

Окуу материалын ишке ашырууда окуучулардын ишмердүүлүгүн уюштуруу, педагогикалык шарттарды жана талаптарды иштеп чыгуу:

- тарбиялык сабактарга катышууга милдеттүү;
- тартиптин жана уюштуруунун зарылдыгы;
- тыкан сырткы көрүнүш;
- денени чыңдоо үчүн процедуралардын аткаруу зарылдыгы;
- күн тартибин катуу сактоо;
- дене тарбия педагогунун көрсөтмөлөрүн, тапшырмаларын жана талаптарын өз убагында аткаруу;
- айлана-чөйрөгө карата оң мамиле;
- айлана-чөйрөгө карата жардам;
- күндөлүк жүргүзүү зарылчылыгы;
- СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда өжөрлүктү жана туруктуулукту көрсөтүшөт;

– үлгүлүү жүрүм-туруму;

– СЖО жана жетишкендиктердин көрсөткүчтөрүн жакшыртуу.

Дене тарбия боюнча окуу процессинин мазмунун аныктоодо окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга өзгөчө көңүл бурулат, алар бул жерде эң маанилүү болуп саналат. Биздин изилдөөбүздө алардын балдар үчүн көрсөткүчтөрү да чечүүчү экени аныкталган. Мында мындай фактылардын (каражаттардын жана ыкмалардын) саны алардын СЖО педагогикалык негиздерин түзүүнү аныктоочу ар кандай компоненттерге тийгизген таасирин эске алуу менен көрсөтүлүүгө тийиш. Мунун аркасында дене тарбия боюнча окуу-тарбия процессинин аспектилерин кеңири камтуу камсыз кылынат, жаңылануу процессин активдештирүү жана СЖО комплекстүү көрсөткүчтөрүн андан ары жакшыртуу үчүн зарыл шарттар түзүлөт.

Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн практикалык маанисин белгилей кетүү керек, ден соолугунун начарлашына, дене тарбиясынын жана дене кыймыл активдүүлүгүнүн төмөн болушуна, окуучулардын кыргыздын эзелтеден калыптанып калган элдик каада-салттарынан, үрп-адаттарынан, адеп-ахлактык, патриоттук баалуулуктардан жана башкалардан алыстап кетиши ж.б.

Изилдөөнүн биринчи этабында алынган натыйжалар атайын уюштурулган педагогикалык эксперимент үчүн негиз болгон. Жалпыланган жана жаңыланган фактор болуп дене тарбиядагы окуу-тарбия процессинин өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен педагогикалык таасирлердин атайын тандалып алынышы эсептелген, ал окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда жогорку көрсөткүчтөрдү алдын ала белгилеген.

Ушундай эле жыйынтыктар балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруудагы өзгөрүүлөрдү эске алган иштин мазмуну боюнча атайын этапта алынган.

Изилдөөнүн максатына жана милдеттерине ылайык калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жыйынтыктарына салыштырма талдоо төмөнкү логикалык ырааттуулукта жүргүзүлдү:

- эксперименттик ишке катышкан окуучулардын СЖО орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүн талдоо, ошондой эле ар бир топтун (класстын) ичинде;

- мурда жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн орточо маанилеринин өркүндөтүлгөн түзүү боюнча биз тарабынан алынган маалыматтарды салыштырма талдоо;

- 8-9 жаштагы балдардын СЖО түзүмүнө корреляциялык талдоо жүргүзүү, компоненттеринин эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрүн белгилөө;

- 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясы боюнча билим берүү программаларын ишке ашырууда педагогикалык негиздерин түзүүнүн өзгөчөлүктөрүн аныктоо.

Контролдук-эксперименталдык топтордогу 8-9 жаштагы балдардын көрсөткүчтөрүнүн орточо арифметикалык маанилерин ( $P < 0,05$ ) талдоо калыптандыруучу педагогикалык эксперименттен кийин олуттуу олуттуу айырмачылыктарды аныктады: стимул-баалуулук; маалымат жана когнитивдик; мазмундук-оперативдик жана чыгармачыл-иштиктүү компонент.

Ошентип, калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин мезгилинде СЖО педагогикалык негиздерин мүнөздөгөн көрсөткүчтөрүнөн 17 тесттин ичинен балдар бир топ жакшырды деген тыянак чыгарууга болот: контролдоо тобу-2; эксперименталдык-14 (Таблица 3.1.).

Кыздарда калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө, ошондой эле эркек балдарда СЖО компоненттеринин

орточо маанисинде ( $P < 0,05$ ) олуттуу айырмачылыктар аныкталган (3.2. – Таблица).

8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО көбүрөөк маалыматтык көрсөткүчтөрү:

- дем берүүчү-баалуу компонент: эмоционалдык жыргалчылыктын деңгээли (2-тест); өз ден соолугуна болгон мамилеси (3-тест);

- маалыматтык жана индикативдик - өсүү (4-тест); жүрөк-кан тамыр системасынын калыбына келтирүү убактысы (6 тест); жалпы ден соолук (7 тест);

- мазмундук-операциялык - кыймылдардын ылдамдыгы (тест 9); кыймылды координациялоо (10 тест);

- чыгармачыл жана активдүүлүк – дифференциалдар, жеке факторлор: баалоо, күч жана активдүүлүк (15,16,17 тесттер).

Балдардын СЖО аз маалыматтык көрсөткүчтөрү болуп төмөнкүлөр саналат:

- стимулдук-баалуулукту биргелешип түзүү: сергек жүрүм-турумду баалоо (1 тест);

- маалыматтык-когнитивдик - бардык органдар (5-тест);

- мазмундук-операциялык - муундардагы кыймылдуулук (11-тест); туруктуулук (тест 13);

- чыгармачыл-иштиктүүлүк – СЖО мүнөзүн калыптандыруу деңгээли (14 тест).

Алынган маалыматтарды талдоо кыймыл сапаттарын багытталган өнүктүрүү менен балдардын дене тарбия билим берүү программасы бир катар мүнөздүү өзгөчөлүктөрү жана анын ыктымал кемчиликтери менен мүнөздөлөт деген тыянак чыгарууга мүмкүндүк берди.

Дене тарбия боюнча программанын өзгөчөлүктөрү:

- 8-9 жаштагы балдарды окутуунун, тарбиялоонун жана ден соолугун чыңдоонун өнүгүү мүнөзү;

- балдардын мазмундук-оперативдик компонентин жана кыздардын чыгармачыл-иштиктүү компонентин активдештирүү.

Дене тарбия программасынын мүмкүн болгон кемчиликтери:

- спорттук жана эс алуу иш-чараларында окуучунун мотивациялык жана баалуулук компонентинин жогорулаган сезимдерин пайда кылган өнүгүүгө көмөктөшүүчү материалдык негиздердин жетишсиздиги;

- дене тарбия сабагында эркек балдардын кыймыл активдүүлүгүнүн режиминин жетишсиздиги, бул салмак көрсөткүчтөрүнүн олуттуу өзгөрүшүнөн көрүнүп турат;

- окуучулардын жаш-жыныстык айырмачылыктарын эсепке алуунун жетишсиздиги, кыздардын кыймыл активдүүлүгүндө анча-мынча өзгөрүүлөрдү көрсөтүү менен (шартына жараша мазмундук-эксплуатациялык компоненттер, турмуштук маанилүү физикалык сапаттардагы айырмачылыктар).

Дене тарбия боюнча билим берүү программасын иштеп чыгууда 8-9 жаштагы балдардын негизги сезимтал сапаттарын калыптандыруу зарыл деп эсептейбиз.

Эксперименталдык билим берүү программасынын айырмалоочу белгилери:

- дене тарбия боюнча билим берүү процессинде балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга педагогикалык таасирдин өнүгүп келе жаткан мүнөзү;

- алдынкы билим берүүнүн негизинде камсыз кылынган окуу процессинин эффективдүүлүгү;

- 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО стимулдук-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-операциялык жана чыгармачыл-иштиктүү компоненттерин актуалдаштыруусу.

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун мотивдери: инсандык, когнитивдик, социалдык.

Балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессин киргизүүнүн педагогикалык принциптери: бүтүндүк, гумандаштыруу, активдүүлүк мамилеси, дифференциялоо, жетектөөчү багыттын ден соолукту чыңдоо багыты, диагностикалык максат коюу, форма менен мазмундун биримдиги, жеткиликтүүлүгү, оптималдаштыруусу.

Балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга багытталган кесиптик-педагогикалык ишмердүүлүктүн өзгөчөлүгү, дене тарбия мугалими:

- тарбиялык милдеттерди балдардын өздөрү кабыл алышына аракет кылат;
- тарбия маселелерин чечүүнүн жолдорун өздөштүрүүгө умтулат;
- билим берүүнүн натыйжаларына объективдүү баа берүү үчүн окуучулардын көндүмдөрүн калыптандырат;
- тарбиялык иштерде активдүү жана өз алдынча болууга аракет кылат.

Жогоруда айтылгандарды эске алуу менен төмөнкүлөр белгиленет: 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО билим берүүчүлүк, тарбиялык, өнүктүрүүчүлүк, коммуникабелдик, эстетикалык, гносеологиялык функциялары.

Жогоруда айтылган жагдайлар алардын объективдүү жана табигый мүнөзүн эске алуу менен, биз алдыга койгон изилдөө гипотезанын оригиналдуулугун көрсөтүп, балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча белгиленген жоболорду андан ары өркүндөтүү үчүн реалдуу мүмкүнчүлүктөрдү ачат.

### **Үчүнчү бөлүмдүн жыйынтыктары**

Бул бөлүмдө тереңдетилген билим берүү процессинде 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун эксперименталдык иштеринин жыйынтыктары талкууланат.

Контролдук жана эксперименталдык топтордогу балдар менен кыздардын сергек жашоо образынын көрсөткүчтөрүнүн орточо маанисин талдоо тесттердин басымдуу көпчүлүгүндө эксперименталдык топтун балдарынын көрсөткүчтөрүнүн олуттуу жакшыргандыгын көрсөттү. Берилген эксперименталдык маалыматтар таблицалар 3.1. чагылдырылган; 3.2; 3.3; 3.4 («орточо маанилери», корреляциялык анализи) биз тарабынан иштелип чыккан сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу менен 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбия билим берүү программасынын натыйжалуулугун күбөлөндүрөт.

Биздин жеке натыйжаларыбыз, ошондой эле мурунку изилдөөлөрдөгү маалыматтарды салыштырып талдоо 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун курактык өзгөчөлүктөрүн аныктоого мүмкүндүк берди. Муну менен муну талашууга болот:

- СЖО көрсөткүчтөрүнүн ыраатсыздыгы (өзгөрүүсү) педагогикалык факторлордун байкалаарлык таасиринен улам келип чыгат;

- сергек жашоо процессиндеги билимдердин, билгичтиктеринин жана көндүмдөрдүн гетерохрондугу педагогикалык таасирдин багытына жана балдардын организминин жаш жана жыныстык өзгөчөлүктөрүнө жараша болот;

- 8-9 жашта өзүнүн ден соолугуна жана сергек жүрүм-турумуна, баланын инсанынын кыймыл-аракет жана психикалык аспектилерине

оң-активдүү көз карашты калыптандырууга жана дене тарбия жана ден соолукту чыңдоочу билимдерди, билгичтиктери жана көндүмдөрдү чыгармачылык менен жашоодо ишке ашыруу үчүн сезимтал болот.

Балдардын СЖО көрсөткүчтөрүнүн корреляциялык анализинин жана аныктоочу жана калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин натыйжалары менен салыштыруунун жардамы менен биз СЖО ар кандай багыттарынын эң көп жана эң аз маалыматтык көрсөткүчтөрүн аныктадык.

Алынган маалыматтар диагностика, мониторинг жана 8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча кыйла эффективдүү технологиялык жана методологиялык ыкмаларды издөө жагынан жогорку прогноздук деп эсептейбиз.

Педагогикалык эксперимент мезгилиндеги СЖО педагогикалык негиздерин түзүүнүн сапаттык өзгөрүүлөрүн (көрсөткүчтөрүн, аспектилерин) салыштыруу мамлекеттик билим берүү стандартынын (салттуу дене тарбия системасы) жана алдыңкы балдардын сергек жашоо образы боюнча пилоттук программа боюнча билим берүү. Эксперименталдык иштердин жыйынтыгы көрсөткөндөй, дене тарбиянын изилденүүчү программаларынын ар бири өнүгүп келе жатат, бирок натыйжалуулугунун ар кандай мааниси менен, 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын эксперименталдык программасы, дене тарбиясынын педагогикалык негиздерин түзүүдө, дени сак жашоо кыйла натыйжалуу, себеби изилдөөнүн билим берүү программасына киргизилген 17 көрсөткүчтүн 14-ү боюнча олуттуу жакшырууну ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) камсыз кылат. Алдыңкы билим берүү түпкүлүгүндө биз иштеп чыккан билим берүү программасынын оптималдуу жана жогорку эффективдүү иштешинин негизги педагогикалык шарттары болуп саналат.

Эксперименталдык иштин бул бөлүмүндө 8-9 жаштагы мектеп окуучуларынын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине окуучуларга багытталган мамилени ишке ашыруунун педагогикалык өзгөчөлүктөрү аныкталган:

- СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда окуу материалын өздөштүрүү жана билим берүү маселелерин чечүүгө басым жасоо;

- дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштеринин теориялык түшүнүктөрүн жана жолдорун өздөштүрүү;

- дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштеринин теориялык түшүнүктөрүн жана жолдорун өздөштүрүү;

- тарбиялоодо баланын багытталган, жеке жана социалдык мотивдерин канааттандыруу.

Технологиялык терминдер менен айтканда, СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процесси структуралык компоненттердин жалпылыгы менен көрсөтүлөт: максаттар, милдеттер, предметтик мазмуну, принциптер, каражаттар жана ыкмалар, иш-аракеттин натыйжасы. Жүргүзүлгөн эксперименталдык иштердин натыйжалары 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО эң маанилүү функцияларын аныктоого мүмкүндүк берет: тарбиялык, өнүктүрүүчү, коомдук, эстетикалык, гносеологиялык.

Жүргүзүлгөн эксперименталдык иштердин жыйынтыгында дене тарбия сабагында балдардын СЖО калыптандыруунун методикалык негизин төмөнкүдөй принциптер түзөрү аныкталды: бүтүндүк; гумандаштыруу; активдүүлүк мамилеси; максат коюу диагностикасы; ден соолукту чыңдоо багыты; өнүгүү; дифференциациялоо жана жекелештирүү; форма менен мазмундун биримдиги; жеткиликтүүлүгү; оптималдаштыруу.

Мына ушунун баары дене тарбия процессинде окуучулардын толук кандуу билим берүү, тарбиялоо жана ден соолукту чыңдоо ишмердүүлүгүнүн зарыл болгон балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун маанилүү ролун күбөлөндүрөт.

## КОРУТУНДУ

Билим берүү процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин ишинин негизги компоненти болуп саналат. Бул проблемаларды сапаттуу чечүүнү жогорку квалификациялуу окутуучу кадрлар гана камсыз кыла алат.

Бүт билим берүү системасынын өзгөрүшүнө, жаш окуучулардын ден соолугунун начарлашына байланыштуу милдеттер татаалдашып, мугалимдердин жоопкерчилиги жогорулап жатат. Өзгөрүлүп жаткан шарттарда окуучулардын күнүмдүк иш-аракетинде талап кылынган СЖО калыптандыруунун деңгээли дал келбей жатканы айкын болду. СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун төмөн деңгээли бул билимдер, билгичтер жана көндүмдөр көп учурда билим берүүчүлүк, тарбиялык жана рекреациялык милдеттерди ишке ашырууга мүмкүндүк бербейт, анткени тиешелүү сапаттары жана касиеттери жетишерлик деңгээлде өнүгүүсү бар студент гана мындай жогорку, сенсордук-эмоционалдык жана физикалык жүктөмгө туруштук берип, өзүнүн милдеттерин ийгиликтүү аткара алат.

Мындай карама-каршылыктын негизги себептеринин бири билим берүү программалары боюнча башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу, анын мазмуну билим берүүнүн жана илимдин өнүгүү тенденцияларын кылдат эсепке албастан курулганында окуу процесси заманбап педагогикалык технологияларды камтыбайт.

Өнүктүрүүнүн азыркы этабында СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун окуу-тарбия процесси: мотивациялык-баалуулук, маалыматтык-таануучулук, мазмундук-операциялык жана чыгармачылык-иштиктүү компоненттердин негизинде ишке ашырылат. Ошентип, СЖО бул максатта олуттуу мүмкүнчүлүктөргө ээ болгон «Дене тарбия» предмети боюнча аткаруу деңгээлине жараша ийгиликтүү калыптанышы мүмкүн.

Изилдөөнүн алкагында биз төмөнкүлөрдү изилдедик: дене тарбия боюнча окуу процессинде мектеп окуучуларынын СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери (дене тарбия сабагында балдардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык проблемалары; мазмуну), мектеп окуучуларынын СЖО калыптандыруунун педагогикалык негиздери; дене тарбия сабагында калыптанган башталгыч класстын окуучуларынын СЖО түзүмү, көрсөткүчтөрү жана деңгээли; дене тарбия сабагын өнүктүрүүнү натыйжалуу калыптандыруу үчүн стимул катары башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздери); дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы балдардын СЖО негиздерин калыптандыруунун педагогикалык өбөлгөлөрү (СЖО жана 8-9 жаштагы балдардын дене кыймыл абалы (тастыктоо эксперименти). Дене тарбияда СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу (эксперименталдык программа). Дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-9 жаштагы балдардын сергек жашоо образын калыптандыруунун педагогикалык шарттары жана факторлору. Дене тарбия боюнча окуу процессинде 8-98 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча эксперименталдык иштердин жыйынтыгы (8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессиндеги өзгөрүүлөр 8-9 жаштагы балдардын СЖО билим берүү стандартынын жана дене тарбия боюнча тереңдетилген билим берүүнүн таасири, 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу).

Ден соолукту чыңдоо багытындагы башталгыч класстардын окуучуларынын дене тарбиясынын натыйжалуулугун жогорулатуу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр милдеттерди толук ишке ашырууга жана **төмөнкү корутундуларды** түзүүгө мүмкүндүк берди:

1. Мектептин дене тарбиясында окуучулардын тандалган контингенти жана алардын билим деңгээлин, ден соолугунун абалын, физикалык жана психологиялык даярдыгын окуу процессинде эске алуу

зарылчылыгы жөнүндө ойлор калыптанган. Дене тарбия теориясынын жана методологиясынын бул жобосу үлгү катары каралып, тарбиялык сабактарды уюштуруунун жана өткөрүүнүн кыйла натыйжалуу каражаттарын жана ыкмаларын колдонууга, ошондой эле СЖО критерийлерин аныктоого багытталган. Ошону менен бирге, бул мыйзам ченемдүүлүк негизинен дене тарбия боюнча билим берүү процессинде анын көрүнүшүн чагылдыра албастыгын баса белгилей кетүү керек.

Атайын адабиятта жана мектеп практикасында 8-9 жаштагы окуучулардын СЖО бул мыйзам ченемдүүлүктөрү жана критерийлери үстүртөн көрүнөт. Ушундан улам, башталгыч билим берүүнүн жана дене тарбиянын методикасы боюнча мугалимдердин мотивациялык-баалуулук, маалыматтык-когнитивдик, мазмундук-оперативдик жана чыгармачыл-иштиктүүлүк компоненттерин мүнөздөгөн сергек жашоо образын калыптандыруу үчүн тийиштүү билим, көндүм жана көндүмдөр жок.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга таасир этүүчү маселелер дене тарбия жана эс алуу ишинин методологиясын, максаттарын, милдеттерин, мазмунун, принциптерин, колдонулуучу каражаттарын, көрсөткүчтөрүн аныктоодо болуп саналат.

8-9 жаштагы мектеп окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга баа берүү ыкмалары көрсөткүчтөрүнүн жыйындысынан турат:

- башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО калыптандыруунун максаттарын, милдеттерин, ролун аңдоодо;
- өзүнүн жүрүм-турумуна жана психоэмоционалдык абалына баа берүү;
- билимдин социалдык-физиологиялык негиздери;

- билимдердин, билгичтердин, көндүмдөрдүн жана сергек жашоонун адаттарынын педагогикалык негиздери;
- психофизикалык сапаттардын көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүшү;
- башталгыч класстардын окуучуларынын арасында дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштеринин калыптанышынын болушу;
- сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу деңгээли;
- психосоциалдык "мендин" өнүгүү даражасы.

Дене тарбия боюнча билим берүү программасынын илимий-педагогикалык негиздерин СЖО негиздери менен иштеп чыгуунун кечиктирилгис муктаждыгы бар:

- дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууда багытталган ыкманы кыйла кеңири колдонуу;
- дене тарбия боюнча билим берүү программасынын бөлүмдөрүнүн ырааттуулугу жана мазмуну;
- башталгыч класстын окуучуларынын тиешелүү психикалык, моралдык, кыймыл-аракеттик, психоэмоционалдык сапаттарын жана касиеттерин өнүктүрүү;
- кыймыл аракет процессиндеги алдынкы билим берүү;
- дене тарбия боюнча окуу процессин тематикалык багыттоо жана 8-9 жаштагы окуучуларга тиешелүү педагогикалык таасирлердин системалуу улантуусу менен уюштуруу.

2. Окуучулардын абалынын, психофизикалык даярдыгынын деңгээли аларга коюлган талаптардан артта калууда. Бул атайын билимдердин, билгичтерин, көндүмдөрдүн жана сапаттардын жетишсиз өнүгүү деңгээли, начар сабакка баруу жана оорулардын саны жана башка көптөгөн нерселер менен тастыкталат.

8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча түзүлгөн уюштуруу-методикалык камсыздоо да

каалаган деңгээлге жеткен эмес. Ошол эле учурда бул маселеде оң өзгөрүүлөр бар, бир катар маселелер кесиптик жана педагогикалык жактан жаңыланууга муктаж. Муну окуучуларга педагогикалык таасир көрсөтүүнүн салттуу каражаттары, формалары жана ыкмалары колдонулган маалыматтар тастыктайт.

Дене тарбия боюнча окуу процессинде башталгыч класстын окуучулары үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн ачылган педагогикалык шарттар:

– башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбиясы боюнча СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу процессине системалуу жана жеткиликтүү болуу 8-9 жаштагы балдардын жаш (акыл, кыймыл-аракет жана психикалык) өзгөчөлүктөрүн эске алууну жана алардын кызыкчылыктарын, керектөөлөрүн жана мотивдерин ишке ашырууну камтыйт.

– Окуучуда ден соолуктун жогорулатылган сезимин калыптандыруу жана өзүн-өзү өнүктүрүүгө, өзүн-өзү өнүктүрүүгө негизделген СЖО педагогикалык негиздерин калыптандырууга кайра ойлонулган мамиле үчүн өбөлгөлөрдү түзүү үчүн дене тарбиянын зарыл каражаттарын жана ыкмаларын кыйла натыйжалуу пайдалануу, контролдоо жана өзүн-өзү тарбиялоо.

3. Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн натыйжалары бизди эксперименталдык программанын алкагында окуучулар менен системалуу билим берүү процесстеринин илимий жактан максатка ылайыктуулугуна ынандырат, алар басымдуу көпчүлүккө кыйла олуттуу жакшыртууга ( $P < 0,05$  деңгээлинде) (оң) таасирин тийгизет. көрсөткүчтөрдүн. Ошентип, педагогикалык эксперимент мезгилинде эксперименталдык топто 8-9 жаштагы балдардын СЖО калыптандыруунун көрсөткүчтөрүндө контролдук топко салыштырмалуу олуттуу айырмачылыктар ( $P < 0,05$ ) аныкталган:

- 11 көнүгүү боюнча көзөмөл жана эксперименталдык топтордун ортосундагы балдар;

– он көрсөткүч боюнча контролдук жана эксперименталдык топтордун ортосундагы кыздар.

Топтун ичиндеги натыйжалардын өзгөрүүсү 8-9 жаштагы балдардын көлөмүн жана СЖО мүнөздөйт, ошондой эле эксперименталдык топтун изилденген параметрлеринин олуттуу өсүшүн ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ;  $P < 0,001$ ) көрсөтөт. Эксперименталдык топто эркек балдар бир кыйла олуттуу деңгээлде жакшырды – 17ден 14, кыздар – 13 көрсөткүч.

4. Сунушталган билим берүү программасынын натыйжалуулугун изилдөөнүн жүрүшүндө алынган педагогикалык эксперименттин натыйжалары эксперименталдык топтун окуучулардын дене тарбиясынын педагогикалык негиздерин калыптандырууга болгон мамилесинде оң өзгөрүүлөрдү белгилөөгө мүмкүндүк берди, ден соолуктун деңгээлинин жогорулашынан улам келип чыккан өз ден соолугуна, сабакка болгон сезимдеринин оң өзгөрүшү, бул окуучулардын окуу ишинин оптималдуу режимин уюштуруунун натыйжасы болду.

Биз тарабынан жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн фактылык материалы алардын окуу-тарбия иштеринин негизинде окуу процессин уюштуруунун алда канча натыйжалуу каражаттарын, формаларын жана методдорун түзүүгө мүмкүндүк берди. Ошону менен бирге алынган көрсөткүчтөр бул иштин милдеттеринин багыты менен толук шайкеш келет, илимий да, методикалык да мааниси менен аныкталган, бир катар сунуштарды түзүүгө мүмкүндүк берет:

Бирок бул иш 8-9 жаштагы балдардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу проблемасын толугу менен бүтүрбөйт,

ошондой эле жалпы билим берүүчү мектептин улуу класстарында проблеманы изилдөө зарыл.

Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн ар тараптуулугу, алардын педагогикалык изилдөөлөрдүн жүрүшүндө аныкталган өзгөчө мааниси бир катар методикалык сунуштарды иштеп чыгуу үчүн өзүнүн өбөлгөлөрүн түзөт. Мына ушул жагдайларды жана дене тарбия сабагында окуу-тарбиялоо процессинде СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу жөнүндө басымдуулук кылган илимий-теориялык идеяларды эске алып, биз бул сунуштарды анын мазмунунун жана илимий-методикалык жактан камсыз кылуунун белгиленген логикасына ылайык келтирүүнү чечтик.

1. Башталгыч класстын окуучуларынын дене тарбия тарбиялоо процессинде СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн түзүмүн, мазмунун, формаларын, ыкмаларын чагылдырган көрсөткүчтөрдү системалуу түрдө изилдөө, талдоо жана жалпылоо зарыл, факторлор, педагогикалык шарттар жана сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруунун, физикалык ден соолуктун, алардын абалынын, физикалык даярдыгынын деңгээлинин көйгөйлөрүн, алынган көрсөткүчтөрдү объективдүү баалоо, алардын негизинде пайда болгон маселелерди чечүүнүн жолдорун конкреттештирүү.

Мындай көрсөткүчтөр ар бир кварталдын алдында, аларды аткаруу учурунда жана окуу жылынын аягында жыйынтыкталышы керек. Ансыз окуучулардын даярдыгынын тиешелүү аспектилерине керектүү жана максаттуу таасир этүүгө жетишүү өтө кыйын.

Ден соолуктун чыныгы деңгээлин жана анын дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иштерине тийгизген таасиринин өзгөчөлүктөрүн жетишерлик терең билүүнүн негизинде билим берүү процессинин натыйжалуулугун жогорулатуу зарыл. Ушул максатта тандалып алынган контингенттин дене тарбиясы боюнча окуу процессине дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо эффективдүүлүгүн жогорулатууну

жана сабактардын тиешелүү формаларын уюштурууну караган атайын иштелип чыккан билим берүү программасы киргизилсин.

Билим берүү программасынын максаты жана милдеттери дене тарбия боюнча билим берүүнүн мазмунунун талаптарына негизделип, сергек жашоо образын калыптандыруунун маанилүү багыттарын так жана так чагылдырууга тийиш. Мындай үзгүлтүксүз аракеттер системалуу натыйжаларга алып келиши жана өзүнүн өзгөчөлүгү менен айырмалануусу үчүн ар бир класс үчүн СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун атайын жумушчу моделдерин түзүү максатка ылайыктуу. Мындай методдор аларды окутуунун индивидуалдуулугун камсыз кылат. Башкача айтканда, бул жалпы педагогикалык жана ден соолукту чыңдоо, тарбиялоо жана ден соолукту чыңдоо иштеринин зарыл бүтүндүгүн камсыз кылат.

2. СЖО билимдерин, билгипчтерин жана көндүмдөрүн өздөштүрүүнүн системалуулугу окуу процессинде да, үй-бүлөдө да окуучунун мотивациялык жана баалуулук жагына таасирин тийгизет. Ушуга байланыштуу үйдөгү дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо милдеттеринин системасын иштеп чыгуу, ошондой эле балдар менен ата-энелер үчүн биргелешкен билим берүү, ден соолукту чыңдоо жана тарбиялоо боюнча милдеттерди иштеп чыгуу зарыл.

СЖО көрсөткүчтөрүн ишенимдүү олуттуу жакшыртуу окуучулардын дене тарбиясына инсандык-багытталган мамилени ишке ашыруу менен, алдыңкы билим берүү процессине басым жасоо менен мүмкүн болот.

Педагогикалык таасирге эң жакындары төмөнкүлөр экенин эстен чыгарбоо керек: мотивациялык-баалуулук; 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО мазмундук-оперативдик жана чыгармачылык-иштиктүү компоненттери.

Диагноз коюуда, башталгыч класстын окуучуларында СЖО калыптандырууга мониторинг жүргүзүүдө жана тесттердин комплексин аныктоодо, башталгыч класстын окуучуларынын СЖО кыйла маалыматтык көрсөткүчтөрү болуп төмөнкүлөр саналаарын эстен чыгарбоо керек: эмоционалдык абалдын деңгээли (2-тест), өз ден соолугуна болгон сезимдердин күчөшү (3-тест); дене узундугу (4-тест); машыгуудан кийин жүрөктүн кагышын калыбына келтирүү убактысы (6 тест); жалпы ден соолук (7 тест); 30 метрге чуркоодо (9-тест); кыймылдарды координациялоо; өзүн-өзү сыйлоо, өзүн-өзү башкаруу, эмоционалдуулук жана коомдук мамиле. 8-9 жаштагы балдар үчүн СЖО аз маалыматтык көрсөткүчтөрүнө биз төмөнкүлөрдү аныктадык: дени сак жүрүм-турумду баалоо; дененин салмагы; муундардагы мобилдүүлүк (11 тест); вестибулярдык туруктуулук (12 тест); СЖО оң адаттарын калыптандыруу деңгээли (14 тест).

Окуучулардын жаш өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен окуу процессин пландаштырууда дене тарбиясынын ден соолукту чыңдоочу жана аны үнөмдөөчү технологияларын колдонууга көңүл буруу керек, ал эми ден соолукту сактоонун маңызы биринчи кезекте керектүү көлөмдөрдү, интенсивдүүлүктөрдү жана педагогикалык таасирлерди тандоо жана ишке ашыруу, башталгыч класстын окуучуларынын адекваттуу оперативдүү жана учурдагы абалы.

4. Терең билим берүү процессинде дене тарбия сабактарында окуучулардын СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу үчүн балдарга төмөнкүлөрдү көрсөтүү үчүн тиешелүү педагогикалык шарттарды түзүү зарыл:

- шыктар, кызыкчылыктар жана муктаждыктар;
- билим берүү иш-аракеттеринин ыкмаларын билимдери, билгичтери, көндүмдөрдү, шыктары;
- жекече өзгөчөлүктөр, сапаттар жана касиеттер;

- өзүн-өзү башкаруу жана өзүн-өзү жөнгө салуу билимдери, билгичтери жана көндүмдөрү;
- сын көз караш менен баалоо, активдүүлүк, максатка умтулуу;
- коммуникация жана өз ара аракеттенүү боюнча билимдери, билгичтери жана көндүмдөрү.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруунун багытталган мазмунун, формаларын жана ыкмаларын аныктоодо, окуучулардын дене тарбиясын жана ден соолукту чыңдоочу даярдыгын жогорулатууну камсыз кылууда алдынкы акыл-эс, психофизикалык, адеп-ахлактык жактан өнүктүрүүгө өзгөчө көңүл буруу керек, эрктүү сапаттары жана касиеттери, морфофункционалдык өзгөчөлүктөрү, ден соолук абалы, жогорулаган сезимдер жана мотивдер.

Окуучулардын билим берүү, ден соолук жана тарбиялык даярдыгынын деңгээлин жогорулатууга багытталган окуу процессинин көлөмүн аныктоодо СЖО билимдерин, билгичтерин жана көндүмдөрүн эстен чыгарбоо керек. Атап айтканда, алардын көбү (табиятынан) жеке жана коомдук гигиеналык талаптарды сактоо менен байланышкан. Албетте, сергек жашоонун мындай билимдерин, билгичтерин жана көндүмдөрүн өнүктүрүү окуучулардын ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүүчү башка иш-чаралардын жетиштүү түрлөрүн колдонуу менен айкалыштырылышы керек.

5. СЖО педагогикалык негиздерин түзүүнүн каражаттарын, формаларын жана ыкмаларын аныктоодо окуу-тарбия процессин уюштуруунун жана өткөрүүнүн тиешелүү ыкмаларын колдонууну унутпаш керек. Албетте, бул ыкмалардын ар бири сергек жашоонун жалпы көрсөткүчтөрүн эске алуу керек; практикалык мааниси; калыптануу стадиясы жана башка белгилүү жагдайлар.

СЖО педагогикалык негиздерин калыптандыруу боюнча колдонулуучу билимдердин, билгичтердин жана көндүмдөрдүн

каражаттарынын жана ыкмаларынын оригиналдуулугу, алардын көп түрдүүлүгү жана өзгөчө багыты окуу процессин тийиштүү уюштуруу менен айкалыштырылышы керек: фронталдык, топтук, жекече, ар түрдүү, физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу ыкмалары: синхрондуу, агымдык, ырааттуу, аралаш. Жалпысынан бул окуу-тарбия процессинин уюштуруучулук негиздери ар бир окуу процессинин рационалдуу курулушун, окуучулардын ишинин бардык жактарын толук башкарууну камсыз кыла тургандай түзүлүп жатат.

Окуучулардын билимдерин, билгичтерин жана көндүмдөрүн багыттуу калыптандырууга толук кандуу педагогикалык колдоо көрсөтүү максатында керектүү окуу, усулдук адабияттар, көрсөтмөлүү окуу куралдары, тиешелүү программалар, окутуунун техникалык каражаттары, башка материалдар жана жабдуулар бар.

Комплексте каралган методикалык сунуштар изилдөөбүздүн тандалган аспектилерин чагылдырып, окуучулардын жаш курагын, физикалык ден соолугун, кызыкчылыктарын, мотивдерин эске алуу менен окуу процессинин дене тарбиясын жана ден соолукту чыңдоочу натыйжалуулугун жогорулатуунун маанилүү жолдорун камтыйт жана башка көптөгөн нерселер.

## КОЛДОНУЛГАН АДАБИЯТТАР

1. Абдыкадырова, Д.Р. Формирование готовности студентов педагогических вузов к оздоровительно – физкультурной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Р. Абдыкадырова. – Алматы, 1998.–26 с.

2. Абдыкадырова, Д.Р. Значение преподавания основ культуры здоровья в физическом воспитании в вузе / Д. Р. Абдыкадырова, И. А. Потапов // Теория практика физической культуры и спорта: материалы 11–Международной научно–практической конференции. – Алматы: КазАСТ, 2008. –С.163–165 .

3. Абульханова–Славская, К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова–Славская. –М.: Наука, 1980. – 336 с.

4. Айзаков, А.Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Д. Айзаков. – Алматы, 2010. – 28 с.

5. Айзман, Р.И. Принципы и методы комплексного подхода к формированию ЗОЖ через предметы анатомо-физиологического цикла /Р.И. Айзман, Г.Н. Жарова // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы Всероссийского научно-практического семинара. –СПб., 1994. – С. 43–45.

6. Акимов, В.А. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни детей 9–10 лет на занятиях по физической культуре: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Акимов. – Тула, 2003. – 22 с.

7. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.И. Алешина. – Волгоград, 1998. – 20 с.

8. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. –3–ое издание дополненное и переработанное. – М.: Физкультура и спорт, 1987.–64 с.

9. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев// Избранные психологические труды: в 2 тт. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – С.13 – 178.
10. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 237 с.
11. Анохин, П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
12. Антология педагогической мысли Древней Руси и Русского государства 14–17 вв.: составители С. Д. Бабишев, Б. Н. Митгорев, – М.: Педагогика, 1985. – 363 с.
13. Антология педагогической мысли 18 век: составитель И.А. Соловков. –М.: Педагогика, 1985.–480 с.
14. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1974.–136 с.
15. Астраханцева, Н.Б. Валеологическое образование в «Школе здоровья» / Н.В. Астраханцева // Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии: материалы первой Всероссийской научно–практической конференции: под редакцией В.В. Колбанова. – СПб., 1995.– С.17–19.
16. Афанасьев, В.Г. Человек в управлении обществом / В.Г. Афанасьев. – М.: Политиздат, 1977. – 382 с.
17. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.
18. Байышева Г.Ж.. Мектептердин башталгыч класстарынын сабактан тышкаркы иштеринде элдик салттар аркылуу экологиялык тарбиялоонун илимий негиздери: пед. илимдер. кандидаты окумуштуулук

дараж. изданип алуу үчүн жазылган дис. авторефераты: 13.00.01 / Г.Ж. Байышева. – Бишкек, 2010. – 24 с

19. Баласагунский. Ю. Благодатное знание. Ю.Баласагунский. – М., 1983. – С.179-180.

20. Баль, Л.В. Букварь здоровья: учебное пособие для детей дошкольного возраста / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. – М.: ЭКСМО, 1995. – 128 с.

21. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

22. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационные аспекты) /В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М., 1990. – № 1. – С.14 – 22.

23. Баранов, А.А. Здоровье школьников: пути его укрепления / А.А. Баранов, Н.А. Матвеев. – Красноярск: КГУ, 1989. – 184 с.

24. Белов, А.К. Структура и содержание культуры здорового образа жизни с позиции развития современного педагогического знания / А.К. Белов, Л.В. Белова // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийского научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 106 – 113.

25. Бердников, И.Г. Валеология: учебное пособие / И.Г. Бердников.– Самара: СГПУ, 1997. – 330 с.

26. Бердяев, Н.А. Судьба России / Н.А. Бердяев. – Л.: ЛГУ, 1990. – 274 с.

27. Бернс, Р. Развитие Я–концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.

28. Бернштейн, Н.А. О построении движения / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.

29. Библер, В.С. От наукоучения – к логике культуры: два философских введения в двадцать первый век / В.С. Библер. – М.: Политиздат, 1991. – 412 с.
30. Бирюков, Н.А. Педагогические условия валеологической подготовки студентов средствами физической культуры: автореф. дис. канд. ...пед. наук: 13.00.01 / Н.А. Бирюков. – М., 1999. – 20 с.
31. Богданов, В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ В.А. Богданов. – Тюмень, 2001. – 21 с.
32. Богданов, Г.П. Школьникам здоровый образ жизни (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г.П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
33. Богданов, Г.П. Будьте здоровы! (оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в клубной кружковой работе с молодежью и взрослыми) / Г.П. Богданов. – М.: Министерство культуры СССР, 1990. – 180 с.
34. Богданова, О.С. Воспитание культуры поведения учащихся 1–3 классов: пособие для учителей / О.С. Богданова, В.И. Петрова. – М.: Просвещение, 1972. – 176 с.
35. Боген, М.М. Обучение двигательным действием / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
36. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1995. – 272 с.
37. Борисов, М.М. Формирование здорового образа жизни будущих учителей в процессе физического воспитания: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / М.М. Борисов. – М., 1993. – 18 с.
38. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

39. Бронский, Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников через личностно–ориентированное образование / Е.В. Бронский // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2006. – № 2. – С. 120 – 124.

40. Бузурманкулова, Ж.А. Организационно – педагогические условия воспитания ответственного отношения к собственному здоровью у школьников: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Ж.А.Бузурманкулова. – Бишкек, 2011. – 25 с.

41. Бурханов, А.И. Культура здоровья учащихся общеобразовательной школы / А.И. Бурханов // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 120 – 124.

42. Бурханов, А.И. Психоэмоциональное состояние первоклассников / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 114 – 120.

43. Валеологический семинар академика В.П. Петленко: В 5 т. – СПб.: PETROS; Минск: Оракул, 1996. – Т. I. Валеология и мудрость здоровья: автор и составитель, В.Л. Петленко. – 302 стр; Т.3. Физическое и психическое здоровье. – 346 с; Т. 4: Красота и валеология любви. – 365 с.

44. Васильков, А.А. Системный подход в решении проблемы «теория здоровья» /А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. – № 1. – С. 18 – 20.

45. Веретенников, Е.И. Авторская экспериментальная программа «Здоровье» для учащихся начальных классов компенсируемого обучения / Е.И. Веретенников // Спорт в школе. – М., 1997. – № 47. – с.4– 10 .

46. Виленский, М.Я. Социально–психологические детерминанты формирования здорового образа жизни/ М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – М., 1994. – № 9. –С. 9 .
47. Виленский, М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – С.14 – 31.
48. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
49. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.
50. Виноградова, Н.Ф. Образовательная программа для начальных классов / И.Ф. Виноградова // Учительская газета. – М., 1993. – № 36. –С. 6–10.
51. Воленко, О.И. Как растить здоровое поколение (о новой программе для начальной школы) / О.И. Воленко, Т.И. Петракова, В.Г. Цыпурский // Педагогика. – М., 1995. – № 1. – С.52 – 56.
52. Волков, В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа: автореф. дис. ...док. пед. наук: 13.00.01 / В.Н. Волков. – М., 2000. – 40 с.
53. Волкова, С.С. Содержание преподавания основ здорового образа жизни в младших классах / С.С. Волкова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы 4 науч.–практ. конф.: – Коломна: КГПИ, 1994. – С.46.
54. Воронина, Г.А. Формирование потребности здорового образа жизни в семье, школе / Г.А. Воронина // Человек, здоровье, физическая

культура и спорт в изменяющемся мире: материалы 4 науч.–практ. конф:– Коломна: КГПИ, 1994. – С.81.

55. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин // Исследования мышления в советской психологии. – М., 1966. – 75 с.

56. Гендин, А.М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников: методология и методика социологического исследования /А.М. Гендин, Р.А. Майер, М.И. Сергеев. – Новосибирск–Красноярск,1989. –215 с.

57. Глазырина, А.А. Физическая культура: учебник для 2–го кл. шк. с рус.яз. обучения /Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Асар, 1996. – 112 с.

58. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ...док.пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 46 с.

59. Давыдов, В.В. Научное обеспечение образования в свете нового педагогического мышления. / В.В. Давыдов // Новое педагогическое мышление. – М., 1989. – 80 с.

60. Данилова, Е.Е. Ценность младшего школьного возраста. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Е.Е. Данилова. – М.: Академия, 1999. – 315 с.

61. Должиков, И.И. Планирование учебного материала / И.И. Должиков // Физкультура в школе. – М., 1996. – № 3. –С. 12–22; № 6 С.–13–23.

62. Должиков, И.И. Планирование содержания уроков физической культуры. 1–11 классы / И. И. Должиков // Физкультура в школе. – М., 1997. –№ 4. – С. 113.

63. Донской, Д.Д. Пути направленного развития системы движений / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – М., 1969. – № 5. – С. 2–5.

64. Дорошенко, А.С. Планирование уроков по физической культуре для учащихся 2 класса / А.С. Дорошенко: учебное пособие. – Хабаровск: ХГИФК, 1997. – 126 с.
65. Дуйшеев, Б.Э. Формирование здорового образа жизни студентов Кыргызской Республики средствами физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Б.Э. Дуйшеев. – Ташкент, 2008. – 22 с.
66. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом / П.К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – М., 1995. – № 1. – С. 49.
67. Евстратова, Н.А. Движения под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Н.А. Евстратова. – Самара, 1997. – 20 с.
68. Ермаков, В.А. Дифференцированное физическое воспитание / В.А. Ермаков. – Тула: ТПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. – 131 с.
69. Жолдак, В.И., Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы / В.И. Жолдак, Л.А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. – № 8. – С.2–7.
70. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: программа «Познай себя» для начальных классов / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов. – М., 1993. – 35 с.
71. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцент, 1997. – 92 с.
72. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита: учебное пособие: «Расти здоровым»: под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Акцент, 1997. – 40 с.
73. Занков, Л.В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. – М.: Педагогика, 1990. – 424 с.
74. Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Педагогика, 1983, – С 211–224.
75. Здоровый образ жизни: под ред. К. Байер, Л. Шейнберг: пер. с англ. – М.: Мир, 1997. – 368 с.

76. Злобин, Н.С. Культура и общественный прогресс / Н.С. Злобин. – М.: Наука, 1980. – 303 с.
77. Ильин, Е.П. От культуры физической к культуре здоровья / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – М., 1994. – № 12. – С. 46 – 48.
78. Ильяева, И.А. Культура общения: опыт философско–методологического анализа / И.А. Ильяева. – Воронеж: ВГУ, 1989. – 170 с.
79. Исаев, И.Ф. Профессионально–педагогическая культура преподавателя высшей школы: воспитательный аспект / И.Ф. Исаев. – М., Белгород, 1993. – 219 с.
80. Казначеев, В.П. Введение в проблему общей валеологии / В.П. Казначеев // Валеология. – М., 1996. – № 4. – С.70–106.
81. Карагозуева, Г.Ж. Башталгыч класстын окуучуларынын адеп-маданиятын калыптандыруунун педагогикалык негиздери: пед.илим.канд. окумуш. Даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссертация: 13.00.01 / Г.Ж. Карагозуева. – Бишкек, 2010. – 160 б.
82. Каргополов, В.П. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни / В.П. Каргополов, О.В. Ивачева, Л.А. Лобанова и др. – Хабаровск: ХГПУ, 1996. – 116 с.
83. Карпюк, И.Ю. Принципы подбора и методика использования корректирующих упражнений в физическом воспитании школьников младших классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Ю. Карпюк. – Киев, 1991. – 23 с.
84. Качан, Л.Г. Проблемы педагогической валеологии и ее взаимосвязь с содержанием общего образования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.Г. Качан. – Кемерово, 1998. – 22 с.
85. Кашгари, М. Дивани луга ат-тюрк / М.Кашгари. – Ташкент, 1960. – Т.I. – 156 с.

86. Клевцова, Ю.Е. Формирование навыков здорового образа жизни юношей старшего школьного возраста на уроках физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.Е. Клевцова. – М., 1999. – 24 с.
87. Клочков, Т.П. Программы психофизического оздоровления / Т.П. Клочков // «Человек, здоровье, физическая культура». – Коломна, 2002. – 21 с.
88. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.
89. Колесов, Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников / Д.В. Колесов (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»). – М.: Знание, 1983. – № 5. – С. 64.
90. Копылов, Ю.А. Проблемы здорового образа жизни школьников в учебно – воспитательном процессе / Ю.А. Копылов // Здоровье – через образование: тез. докл. укр. метод. совета кафедр мед. подг. – Бердянск – Киев: БГПИ, 1992. – 60 с.
91. Копылов, Ю.А. Беречь осанку смолоду / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. – М., 1994. – № 2. – С. 16 – 17.
92. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / Н.Б. Коростелев: под ред. В.Н. Кондратенко. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
93. Кузин, В.В. Физическая культура. 1–й класс: учебник / В.В. Кузин, А.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский и др. – М.: ФРАХТ, 1996. – С. 20.
94. Кульназаров, А.К. Основы здорового образа жизни / А.К. Кульназаров, Ю.В. Салов. – Алматы: ННПЦ ФК МОиН РК, 2005. – 356 с.
95. Лебедева, Н.Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: справочное пособие / П.Т. Лебедева. – Минск: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208 с.
96. Леонтьев, Л.П. Человек и культура / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1961. – 115 с.

97. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1978. – 304 с.
98. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с.
99. Лисицын, Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.
100. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1994. – 444 с.
101. Лопатин, Т.А. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1–4 классов /Т.А. Лопатин, А.А. Глазырин // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. докл. – Минск, 1996. – С. 20 – 21.
102. Лубышева, Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. – №3. –С. 19 – 21.
103. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа /Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – М., 1996. – №1. – С.2 – 4.
104. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом образе жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы Международной конференции. – СПб.: НИИФК, 1994. – С. 57 – 59.
105. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1996. – №1.– С. 5 – 10.
106. Мавропуло, О.С. Интегральный подход в решении задач физического воспитания младших школьников на основе игровых средств: автореф. дис. ...канд. пед. наук:13.00.04/ О.С. Мавропуло. – М.,1994. – 24 с.

107. Макаренко, А.С. Общие вопросы теории педагогики. Воспитание в советской школе/А.С. Макаренко//Сочинения в 8 тт.–М.; Учпедгиз, 1957.– Т.5–588 с.
108. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник для ИФК /Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2006. – 458 с.
109. Мамытов, А.М. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/А.М. Мамытов, А.А. Имангалиев. – Бишкек: КАО, 2005. – 110 с.
110. Мамытов, А.М. Дене тарбия маданияты: учебное пособие/А.М. Мамытов. – Бишкек: КАО, 2008. – 137 с.
111. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев.–М.: Физкультура и спорт, 1991.–543 с.
112. Матюнина, Н.В. Методика формирования валеологических знаний в системе физкультурного образования школьников: автореф.дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 /Н.В. Матюнина. – Омск, 2000. – 24 с.
113. Мельничук, В.М. Я и мое здоровье: методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии. Первый класс /В.М. Мельничук. – Новосибирск: НГУ, 1997. – 48 с.
114. Могильников, В.С. Организационно–педагогические основы и функционирования муниципальной системы валеологического образования: автореф. дис. ... док.пед.наук: 13.00.01 /В.С. Могильников. – Тула, 2002. – 42 с.
115. Морозов, В.О. Педагогические условия формирования валеологической ориентации школьников: автореф.дис. ... канд. пед.наук: 13.00.01 / В.О. Морозов. – Оренбург, 1998. – 19 с.
116. Морозова, В.О. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся / В.О. Морозов // Физическая культура в школе. – М.,1999. – №1. – С.2.
117. Мюллер, И. Моя система для детей. Воспроизведения издания 1928 г. / И. Миллер. – СПб.: Интеграф Сервис, 1991. – 96 с.

118. Орлин, В.С. Система природного оздоровления («Детка» Порфирия Иванова) / В.С. Орлин. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
119. Павлов, А.П. Формирование правильной осанки у школьников с нарушениями зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Павлов. – М., 1985. – 22 с.
120. Пармэ, К.А. Путешествия Джуно: Приключения в стране «Здоровье»: учебник для 1 кл. / К.А. Пармэ, Л.Р. Либерман, К.В. Кроун: пер. с англ. Н. Лазуриной: Американский фонд здоровья – программа «Знай свое тело». – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
121. Пенькова, И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Пенькова. – Омск, 1997. – 24 с.
122. Петленко, В.П. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность / В.Г. Петленко, Д.Н. Давыденко. – СПб: Балтийская педагогическая академия, 1999. – 124 с.
123. Петровский, А.В. Системно–деятельностный подход к личности: Концепция персонализации / А.В. Петровский // Психология развивающейся личности: под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – С. 8 – 18.
124. Пиянзин, А.Н. Здоровьесберегающие технологии в учебно – воспитательном процессе школьников начальных классов / А.Н. Пиянзин, Т.Г. Смирнова // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 176 – 180.
125. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
126. Подзубная, А.А. Физкультурное образование с основами валеологии учащихся 9–11 классов спортивного лицея: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Подзубная. – М., 1999. – 21 с.

127. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников) / С.В. Попов. – СПб., СОЮЗ, 1996. –256 с.
128. Потапов, И.А. Основы культуры здоровья: учебное пособие / И.А. Потапов. – Алматы: КазАСТ, 2006. – 112 с.
129. Потапов, И.А. Механизмы оздоровительного эффекта аэробных физических упражнений / И.А. Потапов // Вестник физической культуры. – Алматы, 2009. – №1. –С. 121 – 126.
130. Похлебин, В.П. Уроки здоровья. Книга для учителя: из опыта работы / В.П. Похлебин. – М.: Просвещение, 1992. –С. 2 – 6.
131. Приходченко, К.М. Школа закаливания на дому / К.М.Приходченко. – Минск: Полымя,1983. – 80 с.
132. Программы общеобразовательных школ учебных заведений: Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей /В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 65 с.
133. Рахимзода Х. ЗОЖ: учебное пособие для 5-11 кл. /Х.Рахимзода, М.Якубова – Душанбе, 2010. - 180с.
134. Родионов, А.В. Физическое развитие и психическое здоровье: Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1–4 классах /А.В. Родионов, В.А. Родионов. – М.: ТЕНС, 1997. – 167 с.
135. Ротенберг, Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья: перевод с англ./ Р. Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 592 с.
136. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2-х тт. / С.Л.Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т.1. – 488 с.
137. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1963. – С.19 – 47.
138. Рыбалкина, С.В. Выбор средств физической подготовки школьников на основе учета их оздоровительной эффективности: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / С.В. Рыбалкина. – Малаховка, 1996. – 18 с.

139. Рютина, Л.И. Методика профилактики нарушений укрепления сводов стопы у детей школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Рютина. – Омск, 1997. – 20 с.
140. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академия Пресс, 2001. – 172 с.
141. Серегина, О.Б. Формирование мотивационно–ценностного отношения младших школьников к физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Б. Серегина. – Тула, 1999. – 20 с.
142. Сеченов, И.М. Избранные произведения / И.М.Сеченов: под ред. с вступительной статьей В. Каганова / И.М.Сеченов. – М.: Учпедгиз, 1953. – 335 с.
143. Скаткин, М.Н. Школа и всестороннее развитие детей: книга для учителей и воспитателей / М.Н. Скаткин. – М.: Просвещение, 1980. – 144 с.
144. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: учебник для ИФК/ Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М.: Академия, 2002. – 464 с.
145. Соколов, Э.В. Культура и личность /Э.В. Соколов. – Л.: Наука, 1972. – 228 с.
146. Солодков, А.С. Физиология. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс. – 2005. – 528 с.
147. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теории, методики, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса, 2008. – 432 с.
148. Сонькин, В.Д. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, Г.М. Маслова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1996. – № 2.– С.4.
149. Столович, Л.Н. Природа эстетической ценности / Л.Н. Столович. – М.: Политиздат, 1972. – 271 с.

150. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков/А.Г. Сухарев// Школа здоровья. – М.,1997. – №1. – Т.4. –С. 7 – 13.
151. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков/А.Г. Сухарев// Гигиена и санитария. – М., 2000. – №1. – С.. 32 – 34.
152. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям. 2–ое издание/В.А. Сухомлинский. – Киев: Ряданьска школа, 1972. – 210 с.
153. Талызина, И.В. Формирование познавательной активности младших школьников: книга для учителя /И.Ф. Талызина. – М.: Просвещение,1988. – 175 с.
154. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Издание 2-ое, переработанное и дополненное. -СПб.; «Петроградский и Ко», 1997.417 с.
155. Теория и методика физической культуры: учебное пособие под ред. Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам,1997. – 327 с.
156. Туревский, И.М. Зигзаги ловкости / И.М. Туревский, В.П. Филин, Л.Б. Кофман. – Тула: Приокское книжное издательство, 1993. – 208 с.
157. Узакбаев, И.С. Кыргызские народные танцы как средство физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед.наук: 13.00.04 / И.С .Узакбаев. – Ташкент, 2004. – 22 с.
158. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста/ В.С. Фарфель. –М.: Физкультура и спорт. – М.: АПП РСФСР, 1959. –С. 5 – 10.
159. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С.Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
160. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг как условие для проектирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы / А.И. Федоров // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II

Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 220 – 225.

161. Федоров, А.И. Отношение школьников к своему здоровью / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, Н.Б. Мамиев // Профессионально – личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти: ТГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 226 – 233.

162. Физическая культура. Программа для общеобразовательных школ: составители: А.М. Мамытов. – Бишкек, 2004. – 36 с.

163. Филин, В.П. Основы юношеского спорта /В.П. Филин, Н.А. Фомин. –М.: Физкультура и спорт, 1980. –225 с.

164. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта/ В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

165. Хлыстова, Г.В. Содержание факультативных занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся начальных классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / Г.В. Хлыстова. – М., 1997. – 20 с.

166. Холзер, А.Н. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями в условиях крытых спортивных сооружений / А.Н. Холзер, М.А. Холзер//Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы Международного симпозиума. – Алматы: КазАСТ, 2009. – Т.2. –С. 76 – 78.

167. Хутиев, Т.В. Управление физическим состоянием организма / Т.В. Хутиев, Ю.Г. Артаманов. – М.: Медицина, 1991. – 253 с.

168. Чуканова, З.И. Формирование здорового образа жизни сельского школьника (педагогический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / З.И. Чуканова. – Красноярск, 1999. – 21с.

169.Чумаков, Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.

170. Шадриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 1994. – 315 с.
171. Шиянов, Е.Н. Формирование мотивационно–ценностного отношения студентов к воспитательной деятельности в школе / Е.Н. Шиянов // Формирование профессиональной готовности студентов к воспитательной деятельности в школе. – Ставрополь, 1990. – 21с.
172. Щедрина, А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, 1996. – 44 с.
173. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б.Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
174. Юдин, Г.Н. Главное чудо света/Г.Н. Юдин. –3–е изд., перераб. – М.: Монолог, 1994. –160 с.
175. Янанис, С.В. Общие основы обучения и воспитания / С.В. Янанис // Теория физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – С. 119–120.
176. Ярдов, В.А. Социологическое исследование: методология, программы, методы / В.А. Ярдов. – М.: Наука, 1972. –30 с.
177. Anderson, C. School Health.–St.Louis: Mosby, 1984.–551 p.
178. Cook, E.D., Whery R.J. //The Res. Qaurlerly.–Vol.21.–№2.–1980. – p.12–18.
179. Hirtz, P.Struktur und Entwicklung Koordinativer Leistungsvoraussetzungen die Schulkindern // Teor. und Praxis der KorperKultur.– 26.–1997–7–p.503–510.
180. Maslow, A.H. Motivation and personality. – 2Ed, –New Yorkc a.: I larper. Row, –XXX.369 p.–Biblog.: .329–353.–Ind: p.355–369.
181. Seliger, V., Vinarichi R. Prehledfysiologiecloveka – SZN, Rrana, 1996.–p.344–345.