

<sup>1</sup>Бөжиг Е.Ж.<sup>a</sup>, <sup>2</sup>Бөжиг Ж., <sup>2</sup>Дүйсебаев Б.Т., <sup>2</sup>Иманбетов А.Н. 

<sup>1</sup>Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ.

<sup>2</sup>Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ.

## ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТҮРЛЕРІНІҢ ТӘСІЛДЕРІН ПАЙДАЛАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы, Бөжиг Жанболат, Дүйсебаев Болат Тұрсынович, Иманбетов Аманбек Нуркасимович

**Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық ойын түрлерінің тәсілдерін пайдалану әдістемесі**

**Аңдатпа.** Мақалада жас ұрпақ бойында салауатты өмір салтына деген қызығушылығын қалыптастыруда дене шынықтыру пәнінде оқытушы бүгінде ұмыт бола бастаған рухани байлығымыз ұлттық ойындары элементтерін жарыс тәсілі арқылы сабақ барысында жиі-жиі және мүмкіндігінше қарқынды пайдалану мәселесі сараланды. Сонымен қатар оқу-тәрбиесі үдерісінде мемлекеті құрушы ұлттың ойындарын пайдалану – отанға деген құштарлықты оятатыны, этностар достығы тәрбиесіне ықпал ететіні, ұлттың мәдениетімен, оның тілімен (ойын атауы, ойын терминдері) алғашқы танысуына жағдай тудыратыны баяндалады. Жас ұрпақ ойындардың ерекшеліктері мен өз ұлттың мәдени дәстүрлеріне кеңінен сусындауға, түрлі этностардың ойындарын саралау мүмкіндігі зерделенді. Қазақтың этнопедагогика тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарын оқыту үдерісінде, сыныптан тыс және мектептен тыс жұмысында қолдау мен ойындарды сабақтың дайындық, негізгі және шаршағанды басу үшін қорытынды бөлімінде де өткізу жолдары қарастырылған.

**Түйін сөздер:** оқушылар, ұлттық ойындар, салауатты өмір салты, дене шынықтыру

Bozhig YerasyI Zhanbolatuly, Bozhig Zhanbolat, Duisebaev Bolat Tursinovich, Imanbetov Amanbek Nurkasimovich

**Methodology of using national game methods in the formation of a healthy lifestyle of students**

**Abstract.** The article discusses the regular and frequent use of now forgotten elements of folk games in the formation of interest in healthy lifestyles among the younger generation, in the classroom through a competitive method. It is also noted that the use of national games in the educational process awakens patriotism, promotes friendship of ethnic groups, creates conditions for an initial acquaintance with the culture of a nation, its language (game names, game terms). The possibility of a wide acquaintance of the young generation with the features of games and cultural traditions of their nation and the differentiation of games of different ethnic groups was studied. The use of methods of folk ethnopedagogy in the variant part of the lessons of physical education, extracurricular and out-of-school activities and ways of games in the preparatory, main and final part of the lesson for the removal of fatigue are considered.

**Key words:** students, national games, healthy lifestyle, physical education.

Божиг Ерасыл Жанболатұлы, Божиг Жанболат, Дүйсебаев Болат Тұрсынович, Иманбетов Аманбек Нуркасимович

**Методика использования приемов национальных игровых форм в формировании здорового образа жизни учащихся**

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о регулярном и частом использовании забытых ныне элементов народных игр в формировании интереса к здоровому образу жизни у подрастающего поколения, на занятиях через соревновательный метод. Также отмечается, что использование национальных игр учебно-воспитательном процессе пробуждает патриотизм, способствует дружбе этносов, создает условия для первоначального знакомства с культурой нации, ее языком (название игры, игровые термины). Изучена возможность широкого ознакомления молодого поколения с особенностями игр и культурными традициями своей нации и дифференциации игр разных этносов. Рассмотрено использование методов народной педагогики в вариантной части уроков физической культуры, внеурочной и внешкольной деятельности и способов проведения игр в подготовительной, основной и заключительной части урока для снятия утомления.

**Ключевые слова:** учащиеся, национальные игры, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

**Тақырыптың көкейтестілігі.** Мемлекетімізді өркендету стратегиясындағы басты бағыттарының бірегейі барлық қоғам өкілдерінің денсаулығын нығайту жолында салауатты өмір салттын ұстануды дәріптеу арқылы мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық өсуі мен азаматтарының әл-ауқатының артуы және білім беруді саласын бәсекелестікке қабілетті етуді айтуға болады. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» атты Қазақстан халқына Жолдауында денсаулық кепілі – дене шынықтыру дей келе, жұрттың және балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасалуы қажет екенін тағы да қайталап айтамын деген болатын [1].

Ұлттымызды сауықтыру мәселесін жүйелі түрде жетілдіру қажеттілігіне баса назарда ұстаумен бірге мектепке дейінгі және мектептегі оқу-тәрбие үдерістерінде салауатты өмір салтын дағдығы айналдыру мәселесін басшылыққа алу қажеттілігі өздігінен сұранып тұрғаны белгілі.

Сауықтыру-дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының түрлі аспектілері жайлы отандық ғалымдар зерттеу жұмыстарына арқау еткен. Олар: Б.К.Қаражанов [2], О.А.Аяшов [3], Л.Р.Кудашова [4], Қ.И.Адамбеков [5], М.Т.Таникеев [6], Х.Ф.Анарқұлов [7] және т.б.

Аталған ғалымдар адамдардың өмір сүру салты мен денсаулығы арасында тығыз байланыс бар екендігін және әрі қозғалыс белсенділігі мен құнарлы тамақтануға тәуелді екендігін атап көрсеткен.

Жас ұрпақтың салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық спорт түрлерінің тәсілдерін кеңінен қолдану мәселесі саралап зерттеу мен талдау ғалымдарымыз тарапынан кенжелеп қалған. Зерттеуіміздің өзегі осы деуімізге болады.

**Зерттеу мақсаты:** жас ұрпақтың ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері арқылы салауатты өмір салттын ұстану әдістемесін түзу.

#### **Зерттеу міндеттері:**

– Жас ұрпақ салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық ойындар тәсілдерінің рөлін анықтау;

– Ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері арқылы жас ұрпақ салауатты өмір салттын ұстану әдістемесін түзу;

– Жас ұрпақ ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері салауатты өмір салтын ұстану әдістемесін іс тәжірибелік тұрғыдан дәлелдеу.

**Зерттеудің ғылыми әдістері:** Ғылыми әдебиеттерді, мерзімді баспалардағы ғылыми мақалаларға әдеби шолу; білім саласындағы нормативтік құжаттар мен оқу бағдарламалары

талдау; педагогикалық эксперимент түрлері: педагогикалық бақылау; сауалнама жүргізу; пікірлесу; эксперимент нәтижелеріндегі статистикалық мәліметтерді математикалық тұрғыдан өңдеу.

**Зерттеудің ұйымдастырылуы:** Бастапқы кезеңде зерттелген мәселелер мен статистикалық материалдар бойынша әдебиеттерге талдау жасау. Айқындаушы кезеңде – жас ұрпақты салауатты өмір салтын ұстану мәселесі бойынша сала мамандары арасында сауалнама өткізу. Қалаптастырушы кезеңде – жас ұрпақты ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы салауатты өмір салтын ұстанудың теориялық моделін құру. Түйіндеу кезең – ұлттық спорт түрлерін дамытудың тұжырымдамасын жасау. Қорытынды кезең – ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жас ұрпақ салауатты өмір салтын ұстану әдістемесін іс тәжірибелік тұрғыдан дәлелдеу.

Дене тәрбиесінің көптеген тәсілдері арасында этнопедагогикаға ерекше көңіл бөлген, орта білім беретін мектептердің дене шынықтыру сабақтарында этнопедагогика тәсілдеріне толық қанды дәрежеде назар бөлінбей келеді. Сол себепті алдымызға келесідей зерттеу міндеттерін қойдық:

– ұлттық ойын тәсілдерінің орта білім беретін мектептердегі маңызын теориялық тұрғыдан саралау;

– ұлттық ойындар мен спорт түрлері тәсілдерін дене шынықтыру сабақтары үдерісіне пайдалануға қызығушылығын ояту жолдарын зерттеу;

Бұл міндеттерді жүзеге асыруда әдебиеттерге шолулар мен педагогикалық бақылаулар және тәжірибелік эксперименттерді жүзеге асырдық.

Дене тәрбиесіндегі этнопедагогиканың көптеген тәсілдері ерте кезеңнен бері қолданыста, біз одан халқымыздың өмір салты, тұрмыс-тіршілігі, еңбегі, ұлттық дәстүрлері, ар-ождан, қайсарлығы мен батылдығы көрініс табады, күшке, ептілікке, төзімділікке, жылдамдық пен үйлесімді қимыл-қозғалысқа деген құштарлығы мен жеңіске деген асқақ рухы, шыдамдылық, шығармашылық ой-пікірі, тапқырлығы, ерік-жігері мен талпынысын көреміз.

Бүгінде ұлттық спорт түрлері мен ойындардың, бұқаралық спорт мерекелері мен жарыстардың негізгі мақсаты адамның өмірлік қажеттілігі дене сапаларын және рухани дамуына қолайлы жағдай тудыруға саяды.

Бұл дегеніміз педагогикалық маңызын кең ұғыммен алғанда тәрбиенің әдістері мен тәсіл-

деріне кірігетіндігінде. Өз кезегінде қазақтың ұлттық спорт түрлері кеңінен насихаттау жас ұрпаққа ұлттық тәрбие беру тұрғысынан нақты қадамдар жасай алатыны [8].

Ұлттық ойындар мектепте жас ұрпақты ұлттық болмысқа тәрбиелеуде дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі. Бұдан туған халқының мәдениетіне деген аса қызығушылыққа толы құрметі сезім қалыптасады. Жас ұрпақты тал бесіктен ұлттық дәстүрлер негізінде тәрбиелеу қоршаған табиғатқа деген құрметін, қоғамдағы жеке тұлға болып қалып-тасуына ықпал етеді. Ұлттық ойын тәсілдері жас ұрпақ бойында зор адамгершілік қасиеттерін дамытудың алғы шарты. Мектептің негізгі міндеттерінің – бірі жас ұрпақ бойында ұлттың жанашыры, отанының бір бөлшегі екендігін жастайынан сезінуіне сенімін ұғындыру.

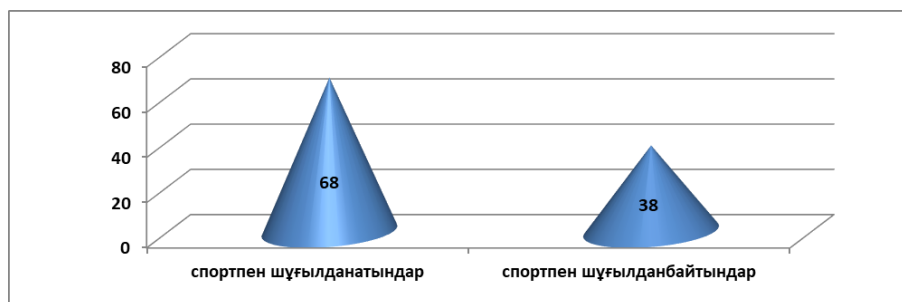
Қазақтың ұлттық ойын тәсілдері жас ұрпақтың қызығуын арттырады, қимылдардың еркіндігін дамытады, көңіл көтеру ойындары ұлтына деген сүйіспеншілікке, туған халқына, салт-дәстүрлері мен отансүйгіштік сезіміне, үлкендерді құрметтеуге сыйлауға тәрбиелейді. Өйткені, ойын арқылы жас ұрпақты қызықтыру өте оңайға түсетіні белгілі [9].

Ұлттық спорт ойын түрлері халқымыздың рухани жаңғыруы аясында қайта түлеуде. Орта мектептерде этнопедагогика тәсілдерін қолдануға байланысты әдістемелік нұсқаулар жарыққа

шығуда. Орта мектептерде сабақтың сапасын көтеріп, дене шынықтыру сабағының маңыздылығын арттыруда ұлттық қозғалмалы ойындары кеңінен ендіруге болады. Бүгінде дене шынықтыру сабағында ұлттық ойын түрлері мен тәсілдерінің бай мұрасын тиімді пайдалана білуде оң өзгерістердің бастамашысы болатынында, ұлттық спорт түрлері мен ойындардың жаһандану үрдісіндегі қарқынды түрде дами түсетіндігі жас ұрпақ бойына сенім ұялатады.

М.Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сынып оқушылары арасында жүргізілген сауалнама барысы ұлттық ойындар мен спорт түрлеріне, негізінен қазақ күрес пен асық ойына ерекше қызығушылық танытқанын білдік.

Гимназияда оқу жыл бойында жүргізілген тәжірибе жұмысы нәтижесінде ұлттық ойын түрлері арқылы балалардың бойынан сабырлыққа тәрбиелеу, өзара түсіністіктің қалыптасуы, қарым-қатынастың және өзін тұлға ретінде толыққанды сезінуін, көңіл күйлері жақсара түскенін аңғардық. 2020-2021 оқу жылы М.Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сыныптарда оқитын 53 оқушылар арасында жүргізілген сауалнама бойынша әр түрлі спорт түрімен шұғылданатындар 33 (62%) яғни салауатты өмір салтын ұстанады, ал 20 (38%), мектепте тек білім алумен және дене шынықтырумен оқу жо-спарына сәйкес шұғылданды (1-сурет).



1 сурет – М. Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сыныптарда оқитын оқушылар арасында жүргізілген сауалнама көрсеткішінің диаграммасы

Ұлттық спорт ойындар түрлерінен қазақ күрес пен асық ойынға ерекше қызығушылық танытқанын байқадық.

Дене дайындық деңгейін білу үшін осы 7 сынып оқушыларының дене дайындығының базалық талаптарға сәйкестігін:

- бір орынан ұзындыққа секіру;
- белтемірге тартылу;
- етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу көрсеткіш нәтижелерінің анықтадық.

Тәжірибелік–эксперимент жұмысы үш кезеңнен (анықтау, қалыптастырушы және қорытынды) тұрды.

Тәжірибелік – эксперименттік жұмыс барысында орта білім беретін мектептерге байланысты ресми құжаттарға талдау жасау арқылы, жас ұрпақтың салауатты өмір салтын ұстанудағы ұлттық ойындардың мүмкіндіктері сараланды.

Бірінші анықтау кезеңінде орта білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие үдерісінің дене

шынықтыру сабағы барысында оқушылардың дене сапаларын дамуын анықтаудағы президенттік сынақнамадағы 7 сынып оқушыларының базалық деңгейдегі қойылатын талаптарды орындай алу негізге алынды.

Дене шынықтыру сабағының оқыту барысындағы жас ерекшеліктеріне қарай дене сапаларының дамуына қойылған талаптарды жас ұрпақтың орындаудағы жеке көрсеткіштері есепке алынды.

Тәжірибелік-эксперимент жұмысында М.Жұмабаев атындағы гимназиясында білім алатын 53 оқушы қамтылды. Гимназияның 7 «а» 27 оқушыларды эксперимент тобына, ал 7 «ә» оқитын 26 оқушыны бақылау тобында болды.

Арнайы жүргізілген анықтаушы экспериментте орта білім беретін мектептердегі дене шынықтыру сабағында президенттік сынақнамадағы 7 сынып оқушыларға қойылатын базалық талаптарға сәйкестігі онда берілген көрсеткіштерді орындай алулары сараланды.

Екінші қалыптастыру кезеңінде эксперименттің анықтау кезеңінде кездескен қиыншылықтар мен кемшіліктерді себептерін анықтап және оларды болдырмаудың жолдары қарастырылды. Дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде асық ойыны, жаяу аударыспақ, бір аяқпен секіріп жүріп қарсыласын шеңберден шығару сияқты ұлттық ойындарды тиімді пайдалану жолдары ұсынылды.

Эксперименттің қорытынды кезеңі педагогикалық экспериментке талдау жүргізіліп, психологиялық-педагогикалық тұрғыда пайымдалған ілімдік ұсыныстардың практикалық сипатта іске асуына қорытынды жасалды, педагогикалық тәжірибе жұмыстарының барысы мен нәтижелері сараланды.

Сол себепті 7 сынып оқушыларының дене сапаларына қойылатын базалық деңгей талаптарды орындау үшін дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды тиімді пайдалану жолдарын қарастырдық (1-6 кесте).

1 кесте – 7 – «а» сынып оқушылары арасында алынған нәтижелердің статистикалық өңдеуі (экс-т тобы)

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы				Қалыптастырушы				Қорытынды			
		М	δ	m	V	М	δ	m	V	М	δ	m	V
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1	1,3	0,4	0,7%	184,6	1,9	0,6	1,02%	188	1,3	0,4	0,69%
	Қыздар	174,5	6,6	1,65	3,7%	182,5	4,8	1,2	2,6%	187,6	2,6	0,65	1,38%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4	0,9	0,3	8,6%	11,8	0,97	0,32	8,2%	13,1	0,64	0,21	4,88%
	Қыздар	11,3	1,8	0,45	15,9%	14	2,1	0,5	15%	16	1,6	0,4	10%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10	0,32	0,1	3,2%	11,7	0,64	0,2	5,4%	13,5	0,32	0,1	0,02%
	Қыздар	9,6	0,53	0,13	5,5%	12,2	0,53	0,1	4,34%	13	1,06	0,26	8,15%

2 кесте – 7 «а» – сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (экс-т тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қалыптастырушы	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1±0,4	184,6±0,6	3,5	1,93%
	Қыздар	174,5±1,65	182,5±1,2	8	4,5%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4±0,3	11,8±0,32	1,4	13,4%
	Қыздар	11,3±0,45	14±0,5	2,7	23,8%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10±0,1	11,7±0,2	1,7	17%
	Қыздар	9,6±0,13	12,2±0,1	2,6	27%

3 кесте – 7 «а» – сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (экс-г тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қорытынды	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_3 \pm m_3$		
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1±0,4	188±0,4	6,9	3,8%
	Қыздар	174,5±1,65	187,6±0,65	13,1	7,5%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4±0,3	13,1±0,21	2,7	25,9%
	Қыздар	11,3±0,45	16±0,4	4,7	41,5%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10±0,1	13,5±0,1	3,5	35%
	Қыздар	9,6±0,13	13±0,26	3,4	35,4%

4 кесте – 7 «ә»-сынып оқушылары арасында алынған нәтижелердің статистикалық өңдеуі (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы				Қалыптастырушы				Қорытынды			
		M	$\delta$	m	V	M	$\delta$	m	V	M	$\delta$	m	V
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1	4,8	1,3	2,6%	182,6	3,7	1,05	2,02%	185	3,4	0,9	1,83%
	Қыздар	170,5	1,06	0,32	0,62%	179,3	0,8	0,24	0,44%	184,3	0,8	0,24	0,004%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8	0,53	0,15	5,4%	10,9	0,53	0,15	4,8%	12,3	0,53	0,15	4,3%
	Қыздар	9,7	0,53	0,14	5,5%	11,5	0,8	0,21	6,9%	13,3	0,8	0,2	6%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6	0,26	0,08	3,02%	9,8	0,53	0,15	5,4%	11,25	0,53	0,15	4,7%
	Қыздар	7,6	0,8	0,21	10,5%	9,8	0,53	0,14	5,4%	11,6	0,53	0,14	4,5%

5 кесте – 7 «ә»-сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қалыптастырушы	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1±1,3	182,6±1,05	3,5	1,95%
	Қыздар	170,1±0,32	179,3±0,24	9,2	5,4%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8±1,15	10,9±0,15	1,1	11,2%
	Қыздар	9,7±0,14	11,5±0,21	1,8	18,5%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6±0,08	9,8±0,15	1,2	13,95%
	Қыздар	7,6±0,21	9,8±0,14	2,2	28,94%

6 кесте – 7 -сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қорытынды	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_3 \pm m_3$		
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1±1,3	185±0,9	5,9	3,3%
	Қыздар	170,1±0,32	184,3±0,24	14,2	8,3%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8±0,15	12,3±0,15	2,5	25,5%
	Қыздар	9,7±0,14	13,3±0,2	3,6	37,1%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6±0,08	11,25±0,15	2,65	30,8%
	Қыздар	7,6±0,21	11,6±0,14	4	52,6%

Бұл кезеңіндегі жұмыстар нәтижелері орта мектептерде дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындардың жас ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды, төзімділік, батылдық, қайсарлық, сыйластық, спорттық мінез-құлық, спорттық этикалық білімді меңгеруге белсенділігі, спорт түрлерімен шұғылдануда іс-әрекетке ынталануы, жаңашылдық үдерістер мен салауатты өмір салтына қызығушылығы іс-әрекетінде айқын көрініс тапқанын көрсетті.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, ұлттық ойын түрлері тәсілдері таңдап алынған спорт түрлерімен шұғылдану сияқты жас ұрпақты салауатты өмір салтын ұстануы үшін олардың дене дайындығына әсері тиімді екенін аңғартты.

Қазіргі таңда этнопедагогика тәсілдерін жас ұрпақты тәрбиелеуде пайдаланудың көкейкестілігі ешқандай сөзсіз. Қазақтың ұлттық ойындары, спорт түрлері және басқа да этнопедагогика тәсілдері дене шынықтыру пәнінің мазмұнын толықтыра әрі байыта түсетіні, салауатты өмір сүру жүйесінде құрметті орынға лайықты. Дене шынықтыру сабақтарында этнопедагогика тәсілдеріне деген жас ұрпақтың қызығушылығын тудырудың жаңа дәуірі басталды деп айтамыз.

Әдеттегі жаттығулардан тыс әрбір ойын тұтас іс-әрекет, өзіндік өмір моделі, адам мінез-құлқы, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой, құқықтық және басқа да жақтарын қамтыған болып табылады. Ұлттық ойынға қатысушы ойыншы ойынға өз еркімен қатыса отырып, оның ережелерін сақтауға міндеттенеді, ол ережелер уақыт өткен сайын небір жетілдіру мен өңдеуден өткендігі соншалық, ойынға қатысқан әріптестеріне, ойындағы ұлттық мәдени дәстүрлерге, адами құндылықтарға деген құрмет сезімін қалыптастырады.

Сабақ тиімділігінің маңызды шарттарының бірі жас ұрпаққа педагогикалық технологияларды оқыту әдістерін қолдана алуы, осы орайда дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарын кеңінен пайдалана білуі сабақтың мазмұнын байыта түседі. Этнопедагогиканы жас ұрпақтың тәрбиесіне тиімді ендірудің негізгі шарты халық арасында кең тараған ойын репертуарын оның педагогикалық әдістемесін терең білу мен еркін меңгеру болып табылады.

Дене шынықтыру оқытушысы ойын барысында жас ұрпақ назарын мазмұнына, қимылдардың дәлдігіне және ережелердің орындалуы мен дене жүктемелерінің көлеміне аударып отыруы ләзім, сонымен қатар, ойын барысында епті де жылдам қимылдауға үйретуі басшылыққа алуы.

Жас ұрпақтың салауатты өмір салтына деген құштарлықты қалыптастыра отырып, оқытушы ұлттық ойындарын, жарыстарын, дене тәрбиесі элементтерін, ұмыт бола бастаған мәдениет элементтерін – ойындарын, жарыстарын, спорт түрлерін жиі-жиі және мүмкіндігінше толық пайдаланып отыруы тиіс.

Оқу-тәрбиесі үдерісінде әртүрлі ұлттар ойындарын қолдана білу – оларға деген қызығушылықты оятады, халықтар достығы тәрбиесіне ықпал етеді. Ойын барысында сол халықтардың мәдениет элементтерімен, оның тілімен (ойын атауы, ойын терминдері) алғашқы танысуы басталады. Жас ұрпақтың ойындардың ерекшеліктері мен өз халқының мәдени дәстүрлерін тереңірек ұғынуға, этностардың ойындарын салыстыруға мүмкіндік береді.

Педагог ойын барысында жас ұрпақ назарын оның мазмұнына, қимылдардың дәлдігіне және ережелердің орындалуы мен дене жүктемелерінің көлеміне назар аударып отыруы, сонымен қатар қалыптасқан ойын жағдайында епті де жылдам қимылдауға дағдылану қажет.

Қазақтың этнопедагогика тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігінде, сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыс барысында пайдалануға болады. Ұсынылып отырған ойындарды сабақтың басында, ортасы мен соңында қалыпқа келтіру жаттығулары орна өткізуге болады.

#### **Қорытынды:**

1. Орта білім беру мектептердің дене шынықтыру сабақтары аясында ұлттық ойын тәсілдерін ендіру мәселесі аса үлкен маңыздылыққа ие болуда. Ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану жас ұрпақтың бос уақытты тиімді өткізуге, денсаулықты нығайтуға, ең бастысы, мінез-құлқы мен салауатты өмір салтын ұстануға ынталандырады.

2. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттың ойын тәсілдеріне қызығушылығын оятуға бағытталған зерттеу жұмыстары барысы тиісті деңгейде назар аударылмай келгендігін байқатты.

3. Педагогикалық тәжірибе барысында жас ұрпақ арасында жүргізілген сауалнама мен байқау дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарын пайдалану тиімділігі сабаққа деген қызығушылықтың өскенін көрсетті.

4. Бүгінгі білім беру мазмұны мен әдістемесіне қойылып отырған жоғары талаптар және жас ұрпақтың өз бетімен білім алуға, сыни ойлау жұмысын іске асыратын бұл бағыт аса маңызды екенін әрі жан-жақты зерттелуін қажетсінеді.

5. Ұлттық ойындар тәсілдерін дене шынықтыру пәні мұғалімдері орта білім беру орындарында жас ұрпақтың қозғалыс белсенділігіне ынтасын оята отырып салауатты өмір салтын

серік етулеріне маңызды құрал екенін тәжірибе жүзінде дәлелденді. Осылайша салауатты өмір салтын ұстанған жас ұрпақ тәрбиелеуге өз әсерін молынан ти-гізеді деп санаймыз.

#### Әдебиеттер

- 1 Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына Жолдауы «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі». 01 қыркүйек 2021ж.
- 2 Каражанов Б.К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы. – Алма-Ата: Каз ИФК. 1985. – 88 с.
- 3 Аяшев О.Я. Формирование профессиональной пригодности будущих учителей к воспитательной работе средствами физической культуры: автореферат.дисс....докт. пед.наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 40 с.
- 4 Кудашова Л.Р. Аэробные резервы организма в системе управления функциональной подготовленностью спортсменов:автореф. дисс... доктор биологич. наук: 03.00.13. - Алматы: ИФЧЗ МНАН, 1997. – 42 с.
- 5 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. дисс...докт.пед.наук: 13.00.01.- Алматы: АГУ, 1995. - 34 с.
- 6 Таникеев М.Т. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта: автореф. дисс....докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 1998. - 42 с.
- 7 Анаркулов Х.Ф., Калилов У.Ж. Педагогические условия использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений // Совр. сост. и пера. Развития национальной физической культуры: материал. научно-практ.конф. Бишкек., 2005. - С. 21-25.
- 8 Қанағатов Е.Б. Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жастардың салауатты өмір салын қалыптастару әдістемесі. п.ғ.к. дисс., 13.00.04: - Алматы, - 2008 - 111 б.
- 9 Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды оқу тәрбие ісінде пайдалану. Монография. –Алматы: Рауан, 1991. – 160 б.

#### References

- 1 Memleket basshysy Qasym-ZHomart Toqaevtyñ Qazaqstan halkyna ZHoldauy «Halyk birligi zhәне zhyjeli reformalar –el erkendeuiniñ berik negizi». 01 kyrkyjek 2021zh.
- 2 Karazhanov B.K. Mediko-biologicheskije i psihologicheskije osobennosti sportivnoj bor'by. – Alma-Ata: Kaz IFK. 1985. – 88 s.
- 3 Ayashev O.YA. Formirovanie professional'noj prigodnosti budushchih uchitelej k vospitatel'noj rabote sredstvami fizicheskoy kul'tury: avtoreferat.diss....dokt. ped.nauk: 13.00.04. – M.: GCOLIFK, 1991. - 40 s.
- 4 Kudashova L.R. Aerobnye rezervy organizma y sisteme upravleniya funkcional'noj podgotovlenost'yu sportcmenov:avtoref. diss... doktor biologich. nauk: 03.00.13. - Almaty: IFCHZ MNAN, 1997. – 42 s.
- 5 Adambekov K.I. Pedagogicheskije osnovy fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya: avtoref. diss...dokt.ped.nauk: 13.00.01.- Almaty: AGU, 1995. - 34 s.
- 6 Tanikeev M.T. Teoriya i praktika vzaimovliyaniya nacional'nyh i internacional'nyh faktorov v razvitii fizicheskogo vospitaniya i sporta: avtoref. diss....dokt. ped. nauk: 13.00.04. – Almaty: KazAST, 1998. - 42 s.
- 7 Anarkulov H.F., Kalilov U.ZH. Pedagogicheskije usloviya ispol'zovaniya kyrgyzskih narodnyh podviznyh igr i fizicheskikh uprazhnenij // Sovr. sost. i pera. Razvitiya nacional'goj fizicheskoy kul'tury: material. nauchno-prakt.konf. Bishkek., 2005. - S. 21-25.
- 8 Qanaqatov E.B. Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жастардың салауатты өмір салын қалыптастару әдістемесі. п.ғ.к. дисс., 13.00.04: - Almaty, - 2008 - 111 b.
- 9 Sağyndyqov E. Ұлттық ойындарды оқу тәрбие ісінде пайдалану. Monografiya. –Almaty: Rauan, 1991. – 160 b.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы - педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан e-mail: <a href="mailto:erasylzh@mail.ru">erasylzh@mail.ru</a></p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы - магистр педагогических наук, преподаватель, Павлодарский педагогический университет, г.Павлодар, Казахстан e-mail: <a href="mailto:erasylzh@mail.ru">erasylzh@mail.ru</a></p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bozhig Yerasyil - master of pedagogical sciences, teacher, Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan e-mail: <a href="mailto:erasylzh@mail.ru">erasylzh@mail.ru</a></p>
---	--	---