

ӘОЖ 542.943-92; МҒТАР 77.03.05

<https://doi.org/10.47526/2025-2/2664-0686.222>**Н.К. ЖИЛИСБАЕВ¹, Ж.М. ЕСИРКЕПОВ², А.Т. БАЙКЕНЖЕЕВА³**¹*Халықаралық туризм және меймандостық университеті аға оқытушысы
(Қазақстан, Түркістан қ.), e-mail: n.zhilisbaev@iuth.edu.kz*²*педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор
Халықаралық туризм және меймандостық университеті
(Қазақстан, Түркістан қ.), e-mail: zhandos-1978@mail.ru*³*биология ғылымдарының кандидаты, доцент**Қорқыт Ата ат. Қызылорда университеті (Қазақстан, Қызылорда қ.), e-mail: Ainur.20@mail.ru*

НОРМАЛАНҒАН ЖӘНЕ ПЕРЦЕНТИЛЬДІ ШКАЛАЛАРДЫҢ КӨМЕГІМЕН 6-10 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ АҒА ОҚЫТУШЫСЫ

Аңдатпа. Бұл мақалада Түркістан қаласындағы жалпы білім беретін мектептегі бастауыш сынып оқушыларының дене қасиеттерін нормаланған және перцентильді шкалалардың көмегімен дамыту жолдары қарастырылады. Халықаралық туризм және меймандостық университеті мен Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетіндегі «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында білім алатын 1-курс студенттерімен және мектеп мұғалімдерімен сұхбаттасу және сауалнама алу нәтижесінде жалпы білім беретін мектептерде өткізілетін дене тәрбиесі сабағындағы кемшіліктер мен жетістіктерді анықтап, мәселелерді шешу бағытында жүйелі жұмыстар жүргізілді. Қазіргі таңда еліміз бойынша мектептердегі сыныптардың (оқушылардың) көбеюінен 2-3 тоқсанда спорт залындағы дене тәрбиесі сабағында екі-үш сыныптың қосылып өткізілуі сабақтың сапалы өткізілуіне кері әсер етуде. Бұл оқушылардың дене тәрбиесі пәніне қызығушылығына, дене дайындық көрсеткіштері мен дене қасиеттерінің төмендеуіне әкелді. Біз осы мәселені жан-жақты саралай келе, мектептегі 6-10 жастағы оқушылардың дене дайындық көрсеткіштерін арттыру мен дене қасиеттерін жетілдіруге бағытталған арнайы тест тапсырмаларын дайындадық. Оларды әрбір тоқсанның аяғында әр оқушыдан жеке-жеке қабылдау арқылы қызығушылығын ояту, сыныптастар арасында өзара бәсекелестік ортаны қалыптастыру бойынша кешенді жұмыстар жүргізілді. Алдымызға қойған мақсатымыз толық орындалып, өз нәтижесін берді. Алдағы уақытта осы жұмыстағы оң нәтижелерді еліміздің басқа өңірлеріндегі мектептерде тәжірибеге енгізіп, мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдеріне әдістемелік қолдау көрсету бағытында қолданылады.

Кілт сөздер: дене қасиеттері, дене дайындығы, тест, нормативтер, нормаланған шкала, перцентильді шкала.

*** Бізге дұрыс сілтеме жасаңыз:**

Жилисбаев Н.К., Есиркепов Ж.М., Байкенжеева А.Т. Нормаланған және перцентильді шкалалардың көмегімен 6–10 жастағы оқушылардың дене қасиеттерін дамыту әдістемесі // *Ясауи университетінің хабаршысы*. – 2025. – №2 (136). – Б. 433–445. <https://doi.org/10.47526/2025-2/2664-0686.222>

***Cite us correctly:**

Zhilisbaev N.K., Esirkepov Zh.M., Baikenzheeva A.T. Normalangan zhane percentildi shkalalardyn komegimen 6–10 zhashtagy oqushylardyn дене qasietterin damytu adistemesi [Methodology for the Development of Physical Qualities of Schoolchildren 6-10 Years Old Using a Standardized and Percentile Scale] // *Iasau universitetinin habarshysy*. – 2025. – №2 (136). – B. 433–445. <https://doi.org/10.47526/2025-2/2664-0686.222>

Мақаланың редакцияға түскен күні 10.01.2025 / қабылданған күні 30.06.2025

N.K. Zhilisbayev¹, Zh.M. Yessirkepov², A.T. Baikenzheyeva³¹*Senior Lecturer of the International University of Tourism and Hospitality
(Kazakhstan, Turkistan), e-mail: n.zhilisbaev@iuth.edu.kz*²*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
International University of Tourism and Hospitality
(Kazakhstan, Turkistan), e-mail: Zhandos-1978@mail.ru*³*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Korkyt Ata Kyzylorda University (Kazakhstan, Kyzylorda), e-mail: Ainur.20@mail.ru*

Methodology for the Development of Physical Qualities of Schoolchildren 6-10 Years Old Using a Standardized and Percentile Scale

Abstract. This article discusses ways to develop the physical qualities of younger schoolchildren in a comprehensive school in Turkestan using standardized and percentile scales. As a result of interviews and surveys of school teachers, 1st-year students enrolled in the educational program «Physical Culture and Sports» at the International University of Tourism and Hospitality and the Korkyt Ata Kyzylorda University, systematic work was carried out to identify shortcomings and achievements in physical education classes conducted in secondary schools. Currently, due to the increase in the number of classes (students) in schools across the country, simultaneous physical education classes in two or three classes in the gym in the 2nd and 3rd quarters negatively affect the quality of classes. This led to a decrease in the indicators of physical fitness and physical qualities of schoolchildren, as well as students' interest in the subject of physical education. After comprehensively analyzing this issue, we prepared special test tasks aimed at improving physical fitness and improving the physical qualities of students aged 6-10 at school. At the end of each quarter, comprehensive work was carried out to create a competitive environment between classmates and stimulate their interest by individually accepting assignments from each student. The school carried out comprehensive work on the preparation of special test tasks aimed at improving physical fitness and improving the physical qualities of students aged 6 to 10 years, to arouse interest and form a competitive environment between classmates, an individual reception of students' test tasks was conducted at the end of each quarter. The goal set for us has been fully achieved and has yielded results. In the future, the positive results of our work will be implemented in the practice of schools in other regions of the country and aimed at providing methodological support to physical education teachers.

Keywords: physical qualities, physical fitness, tests, standards, standardized scale, percentile scale.

Н.К. Жилисбаев¹, Ж.М. Есиркепов², А.Т. Байкенжеева³¹*старший преподаватель Международного университета туризма и гостеприимства
(Казахстан, г. Туркестан), e-mail: n.zhilisbaev@iuth.edu.kz*²*кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор
Международный университет туризма и гостеприимства
(Казахстан, г. Туркестан), e-mail: Zhandos-1978@mail.ru*³*кандидат биологических наук, доцент**Кызылординский университет им. Коркыт Ата (Казахстан, г. Кызылорда), e-mail: Ainur.20@mail.ru*

Методика развития физических качеств школьников 6-10 лет с помощью нормированной и перцентильной шкалы

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути развития физических качеств младших школьников в общеобразовательной школе г. Туркестана с помощью

нормированной и перцентильной шкал. В результате интервью и опроса учителей школ, студентов 1-курса обучающихся по образовательной программе «Физическая культура и спорт» в Международном университете туризма и гостеприимства и Кызылординском университете имени Коркыт Ата проведена системная работа по выявлению недостатков и достижений на уроках физического воспитания, проводимых в общеобразовательных школах. В настоящее время из-за увеличения количества классов (учащихся) в школах по всей стране, одновременное проведение в спортзале урока физической культуры в двух-трех классах во 2 и 3 четверти отрицательно сказывается на качественном проведении занятий. Это привело к снижению показателей физической подготовленности и физических качеств школьников, а также интереса у учащихся к предмету физического воспитания, всесторонне проанализировав этот вопрос, мы подготовили специальные тестовые задания, направленные на повышение показателей физической подготовленности и улучшение физических качеств учащихся 6-10 лет в школе. В конце каждой четверти была проведена комплексная работа по формированию конкурентной среды между одноклассниками и стимулированию их интереса путем индивидуального приема заданий от каждого ученика. В школе проведена комплексная работа по подготовке специальных тестовых заданий направленных на повышение физической подготовленности и совершенствование физических качеств учащихся в возрасте от 6 до 10 лет, для пробуждения интереса и формирования конкурентной среды между одноклассниками проводился индивидуальный прием тестовых заданий учащихся в конце каждой четверти. Поставленная перед нами цель была полностью достигнута и дала свои результаты. В дальнейшем положительные результаты нашей работы будут внедрены в практику школ других регионов страны и направлены на оказание методической поддержки учителям физической культуры.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, тесты, нормативы, нормированная шкала, перцентильная шкала.

Кіріспе

Қазіргі таңда еліміздегі экологиялық, экономикалық-әлеуметтік жағдайлардың нашарлауы халықтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Оның басты себептері жалпы білім беретін мектептердегі оқушылардың дене дайындық деңгейінің төмендігінен, арнайы дәрігерлік топқа жататын балалардың көбеюінен деуге толық негіз бар. Өйткені, Халықаралық туризм және меймандостық университетінде (ХТМУ) «Туризм» саласы бойынша дене тәрбиесі пәніне қатысатын 1782 студенттің (1-2 курс) 12,6%-ы, ал Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті (ҚУ) бойынша дене тәрбиесі пәніне қатысатын 3286 студенттің 14,5%-ы денсаулық жағдайы бойынша сабақтан босатылып, арнайы дәрігерлік топқа жіберілген. Бұл мәселе республиканың барлық жоғары оқу орындарында бар жағдай болғандықтан Қазақстан Республикасының Үкіметі де алаңдап, ел болашағы жастардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір дағдыларына тарту, дене тәрбиесі және спорт жүйесін жақсарту бағытында жыл сайын мемлекеттік бағдарламалар аясында көптеген кешенді іс-шараларды жүзеге асыруда. Оның жарқын дәлелі ретінде ҚР Үкіметінің ҚР-ның Дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы [1], ҚР-ның дене шынықтыру және спорт туралы Заңы [2], ҚР Президентінің тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы ережесін [3] атап өтуге болады. Аталған мемлекеттік бағдарламалар мен заңдардың басты мақсаты – өскелең ұрпақты Жаңа Қазақстан жағдайында бас бостандығын қорғай алатын, адамзаттық және ұлттық құндылықтарды бағалай білетін, адамгершілігі мол, иманды, ізетті де мәдениетті, дені сау, ой еңбегі мен дене еңбегіне қабілетті тұлға тәрбиелеу. Сондықтан дене тәрбиесінің бала тәрбиесіндегі алатын орны өте зор деп санаймыз.

Осы бағытта жүйелі ғылыми ізденістер жүргізіп, оқушы жастардың дене дайындығын жетілдіру бағытындағы Н.С. Дускаева [4, 16-б.], А.С. Жұманова [5, 13-б.], Ж. Егізбаев [6, 26-б.], Ә. Тастанов [7, 105-б.], С.І. Қасымбекова мен Ж. Садықова [8, 65-б.] сынды отандық ғалымдардың, сондай-ақ В.И. Лях [9, 65-б.], И.Г. Пономарев [10, 245-б.], Л.П. Матвеев [11, 96- б.], Ж.К. Холодов пен В.С. Кузнецов [12] сынды шетелдік ғалымдардың ғылыми-зерттеулерінде дене тәрбиесімен жүйелі айналысу, бала тұлғасының (сымбатының) түзу қалыптасуына, дене белсенділігін арттыруға, дене қасиеттерінің үйлесімді дамуына оң әсер ететіндігі жөнінде дәлелдер келтіріп, мектеп жасындағы балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын тәрбиелеуді ғылыми және оқу-әдістемелік еңбектерінде жан-жақты қарастырады. Сонымен қатар, Н.К. Жилисбаев, Ж.М. Есиркепов, Б.І. Құрманбаев [13, 314-б.], Н.С. Бекнұрманов, Ж.Қ. Кудериев, Н.М. Темірбайлар [14, 110-б.] мектеп жасынан бастап балалардың дене қасиеттерін дамытып, танымдық белсенділігін қалыптастыру бағытындағы қимыл-әркеттерге көп қатыстыру үшін ұлттық қозғалыс ойындарын қолдануға көп көңіл бөлу қажеттілігін атап өтсе, А.А. Жолдасбеков пен Р.К. Жумабеков жаңартылған оқыту мазмұнында болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерінің әлеуметтік белсенділігін дамыту мәселесіне, білім алушылардың денесін жетілдіру және түрлі деңгейдегі дене жаттығулары мен дене қасиеттерін дамытуға арналған сайыстарды (іс-шараларды) жүйелі түрде өткізу қажеттілігіне назар аударады [15, 173-б.]. Ал, бастауыш сынып оқушыларының дене қасиеттерін дамытуда нормаланған және перцентильді шкалаларды қолдану бағытында нақты материалдар кездеспеді.

Мақаланың мақсаты – жоғары оқу орындарындағы «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасында білім алатын студенттердің дене дайындық деңгейлерінің көрсеткішіне талдау жасау. Мектептегі 6-10 жастағы оқушылардың дене қасиеттерін нормаланған және перцентильді шкалалардың көмегімен дамыту әдістемесін тәжірибеге ендіру.

Зерттеудің міндеті:

- мектептегі 6-10 жастағы оқушылардың дене дайындық көрсеткіштерін арттыру және дене қасиеттерін жетілдіруге бағытталған арнайы тест тапсырмаларын дайындау;
- тест тапсырмаларын әр оқушыдан жеке-жеке қабылдау арқылы қызығушылығын ояту және сыныптастар арасында өзара бәсекелестік ортаны қалыптастыру;
- алынған оң нәтижелерді еліміздің басқа өңірлеріндегі мектептерде тәжірибеге енгізіп, мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдеріне әдістемелік қолдау көрсету.

Зерттеу әдістері мен материалдар

Зерттеу жұмысы барысында ғылыми әдебиеттер мен мақалаларға, отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектеріне талдау жасау. 1-курс студенттерімен сұхбаттасу және сауалнама жүргізу арқылы мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізудегі негізгі мәселелерді анықтау. Түркістан қаласындағы бес мектептің 1000-ға жуық 6–10 жастағы оқушыларынан дене қасиеттерін дамытуға арналған тест тапсырмаларын қабылдау және дене дайындық көрсеткіштерін нормаланған (Z) және перцентильді (PR) шкалалар арқылы анықтау. Эксперимент мектебіндегі 8 жастағы бір оқушының (ер бала) көрсеткен нәтижелерін талдау. 6–10 жастағы оқушының тест профилін құру. Оқушылардың дене дайындық көрсеткіштерін (нәтижелерін) математикалық өңдеу.

Талдау мен нәтижелер

Біз жоғарыда айтылған мәселелерді жан-жақты талқылай отырып, 2023-2024 оқу жылында Халықаралық туризм және меймандостық университетінің «Дене шынықтыру және бастапқы әскери дайындық» білім беру бағдарламасы мен Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының 1-курсына қабылданған білімгерлердің дене дайындық деңгейлерінің көрсеткіші төмендігіне назар

аударып, арнайы сауалнама жүргіздік. Сауалнама нәтижелерін талдай келе мектептен бастап дене тәрбиесі жүктемелері мен жаттығуларын жүйелеп, әр оқушының дене дайындық көрсеткіштерін бақылап, әр тоқсанның аяғында бағдарлама тақырыптарына сәйкес тест тапсырмаларын құрастырып, міндетті түрде қабылдау қажеттілігін аңғардық. Тест тапсырмаларын қабылдау әрбір оқушыға жауапкершілік жүктеп, өзара бәсекелестік тудырып, дене тәрбиесі пәніне қызығушылығын арттыратынына көз жеткіздік.

Біз бұл мәселенің өте өзекті екендігіне назар аударып, Түркістан қаласындағы бес жалпы білім беретін мектептің дене тәрбиесі пәні мұғалімдерімен бірлесіп, 6-10 жастағы оқушыларының дене дайындық деңгейлерін бағалауды және дене қасиеттерін дамытуға бағытталған тест тапсырмаларын қабылдауды жүзеге асырдық. Бұл тест тапсырмалары бақылауға алынған мектептердегі 1000-ға жуық оқушыларға оқу жылы бойы жүргізілді. Сонымен қатар, А. Құнанбаев атындағы №18 орта мектеп эксперимент ретінде бекітілді.

Университеттің 1-курсына қабылданған (дене дайындық деңгейлері төмен) білім алушылармен «Мектептегі дене тәрбиесі мұғалімінің сабақ өткізу дайындығына және спорттық құрал-жабдықтардың сапасына қаншалықты көңіліңіз толады?», - деген бағытта сауалнама жүргізілді. Сауалнама нәтижелері №1 кестеде көрсетілген.

1-кесте – 1-курс студенттеріне жүргізілген сауалнама нәтижелері

№	Сұрақтар	Қатысушылар					
		ХТМУ			ҚУ		
		саны	ия	жоқ	саны	ия	жоқ
1	Мектептегі дене тәрбиесі мұғалімінің сабақ өткізу дайындығына көңіліңіз толады ма? (сабақ өткізу әдістеріне, талапшылдығына, жауапкершілігіне, ішкі-сыртқы мәдениетіне, сабақты қызықты және түрлендіріп өткізуде жаңашылдығына, түрлі ойындар мен жаңа әдістерді қолдануы және т.б.)	70	43/ 1,4%	27/ 38,6%	200	125/ 62,5%	75/ 37,5%
2	Мектептегі дене тәрбиесі сабағындағы құрал-жабдықтардың сапасына көңіліңіз толады ма?	70	15/ 21,4%	55/ 78,6%	200	47/ 23,5%	153/ 76,5%
3	Неліктен осы мамандықты таңдадыңыз?	70	-	-	200	-	-

Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаев «Әділетті Қазақстан: құқық тәртібі, экономикалық өрлеу, қоғамдық оптимизм» атты Қазақстан халқына Жолдауында еліміздің кадрлық әлеуетін біртіндеп арттыру мәселесіне арнайы тоқталды. «Үздік оқу бағдарламасы, заманауи мектептер, озық басқару жүйесі болса да, ұстаз білікті болмаса, оның бәрі бекер екені анық. Педагогикалық жоғары оқу орындарына талапты, қабілетті жастарды қабылдауға баса мән беру керек», - деп қазіргі таңдағы ең өзекті мәселені тап басып, атап өтті [16]. Қазіргі таңда педагогикалық ЖОО-ғы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-на қабылданып жатқан талапкерлердің басым көпшілігінің дене дайындық деңгейлері, қимыл-әрекеттерге бейімділігі, дене қасиеттерінің көрсеткіштері аталған мамандықтың талаптарына сәйкес келмейді. Бұл еліміздегі жоғары білім беру жүйесіндегі өте өзекті мәселе болып табылады. Қазіргі таңда еліміздегі 129 ЖОО-ның 35-інде «Дене шынықтыру және спорт» БББ-ры бойынша кадрлар дайындайтынын ескерсек, осы 35 ЖОО-ның барлығында жоғарыда аталған мәселе өткір сұрақ болып тұр.

Сауалнама нәтижелеріне назар аударсақ, екі оқу орнындағы студенттердің 37%-ы мектептегі дене тәрбиесі мұғалімінің сабақ өткізу дайындығына, ал, 77%-ы мектептегі дене

тәрбиесі сабағындағы құрал-жабдықтардың сапасына көңілдері толмайтындығын атап көрсеткен. 3-сұрақ бойынша ХТМУ-нің студенттерінің 24,6%-ы ата-аналарының қалауымен, 48,7%-ы ұлттық бірыңғай тесттен (ҰБТ) төмен баға жинағандықтан, 26,7%-ы ғана аталған мамандықты өздері қалап тапсырғанын, Ал, ҚУ-ті бойынша 17,9%-ы ата-аналарының қалауымен, 47,4%-ы ҰБТ-ден төмен баға жинағанын, 34,7%-ы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-сын таңдағанын атап көрсетеді. Сауалнама нәтижелерінен Президент Жолдауында айтылғандай ЖОО-на «Дене шынықтыру және спорт» БББ-на мектеп қабырғасынан бастап дене шынықтыру және спорт саласын таңдап, мамандығын шексіз сүйетін талантты да қабілетті талапкерлерді қабылдау мәселесіне баса назар аудару қажеттілігін көруімізге болады. Бұл мәселе құзіретті ведомствалардан бастап мектептегі дене шынықтыру мұғалімдеріне дейін ой салуы тиіс.

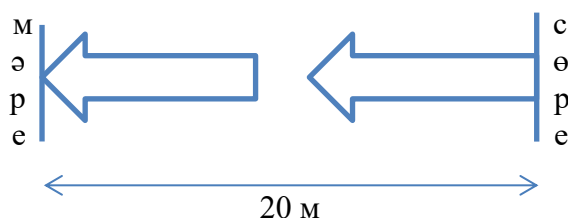
Біз ЖОО-ғы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-да білім алатын студенттердің дене дайындық деңгейлерінің көрсеткіштері мен сауалнама нәтижелерін жан-жақты саралай келе, дене сапалары мектепте өтетін дене тәрбиесі сабағында қалыптасып, дамытындығын ескеріп, мектептегі бастауыш және орта сынып оқушыларына арналған 6 жаттығудан тұратын тест тапсырмаларын жасадық: Тест тапсырмаларының орындалуы 1-6 суреттерде көрсетіледі. Бұл тест тапсырмаларын қабылдау Түркістан қалалық білім бөлімінің келісімімен жүзеге асырылды.

Тест тапсырмалары оқушының жалпы дене қасиеттерінің даму деңгейін анықтау үшін және жаттығу үдерісіндегі өзгерісін бақылау үшін қолданылды. Оқушыларға тест тапсырмаларын орындату арқылы көздеген мақсатқа жету үшін барлық ережелер қатаң сақталып, оқушылардың қызығушылығын арттыру бағытында мұғалімдер тарапынан қолдау жан-жақты көрсетілді. Тестілеуді өткізу үшін жоғары сынып оқушылары арасынан дене дайындығы жоғары, дене тәрбиесі сабағына белсенді қатысатын көмекшілер іріктеліп, тағайындалды. Біз 1-5 тапсырмаларды белгілі бір ретпен (жүппен) орындауды ұсындық. 3-кестеде 8 жастағы оқушы А-ның (ер бала) тест тапсырмалары бойынша көрсеткен нәтижелерін қарастырдық. Осы оқушы А-ның тапсырған тест нәтижелері негізге алынды.

Дене тәрбиесі мұғалімі мен оның көмекшісі 20-25 оқушымен тестілеуді екі сабақта, көмекшілерсіз - бірнеше сабақта өткізді (оқу уақытының бір бөлігін ғана пайдаланды). Бақылау сынақтарына дейін оқушылармен қыздырыну жаттығулары жасалады, содан кейін тапсырмалар түсіндіріліп, көрсетілді. Тестілеуді спорт залында қабылдау - уақытты үнемдеу, оқушылардың психологиялық тұрғыдан дайын болуы, сенімділік пен жаттығуды орындауға деген ынта-жігерін арттыру жағынан тиімділігі жоғары болды.

Тест тапсырмаларын орындау әдістері:

№1 тест тапсырмасы. Жүгіру 20 м (1-сурет).

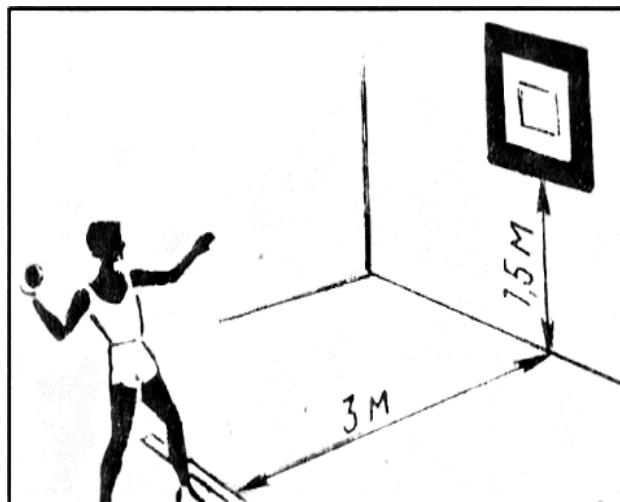


1-сурет – 20 м жүгіру

Оқушыларға тест тапсырмасын орындау үшін барынша қолайлы жағдай жасауы керек. Мәреден кейін жүгіруге жеткілікті орын болуы қажет. Спорт залында қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қабырғаға гимнастикалық төсеніштер тігінен қойылады. Белгі бойынша оқушылар жоғары сөреден бір-бірден 20 м жылдам жүгіреді. Әр оқушыға екі реттен жүгіруге

мүмкіндік беріледі. Жүгіру уақыты 0,1 секундқа дейін өлшенеді. Ең үздік уақыт есепке алынып, сөреден шығуда қателік болған жағдайда жүгіру тоқтатылады және оқушы жүгіруді қайтадан бастайды. Тапсырманы орындау үшін секундомер, ұзындықты өлшейтін құрал (метрлік), сөредегі көмекшілер (белгі береді) және мәреде (уақытты анықтайды - секундометрші) қажет.

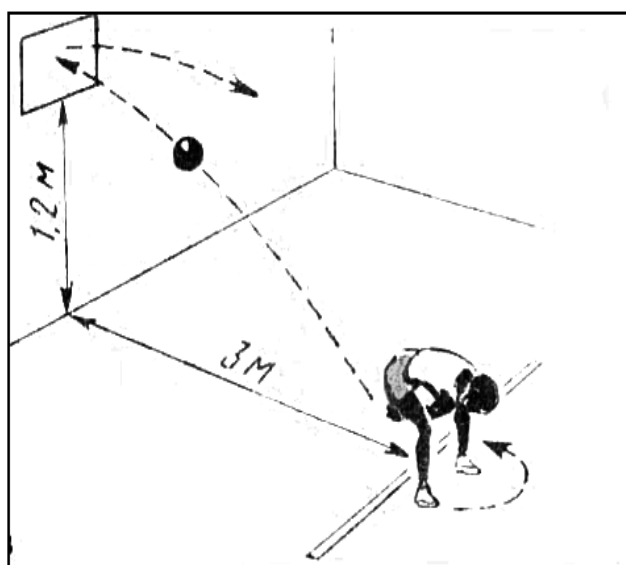
№2 тест тапсырмасы. Теннис добын нысанаға лақтыру (2-сурет).



2-сурет – Теннис добын нысанаға лақтыру

Еденнен 150 см биіктікте қабырғада 60x60 см, 30x30 см және 10x10 см үш түрлі-түсті төртбұрышты қораптан жасалған нысан нығайтылады. Нысана мен лақтыру сызығының арасы 300 см болады. Әр оқушы теннис добын екі рет лақтыра алады және әр лақтыруға бес мүмкіндік беріледі. Ұпайлар келесі тәртіппен беріледі: кіші нысанаға - 3 ұпай; ортадағы нысанаға - 2 ұпай; үлкен нысанаға - 1 ұпай; ал, нысанадан ауытқып кетсе - 0 ұпай беріледі. Нәтижесі: 10 лақтыру ұпайларының қосындысымен анықталады.

№3 тест тапсырмасы. Волейбол добын нысанаға лақтыру (3-сурет).



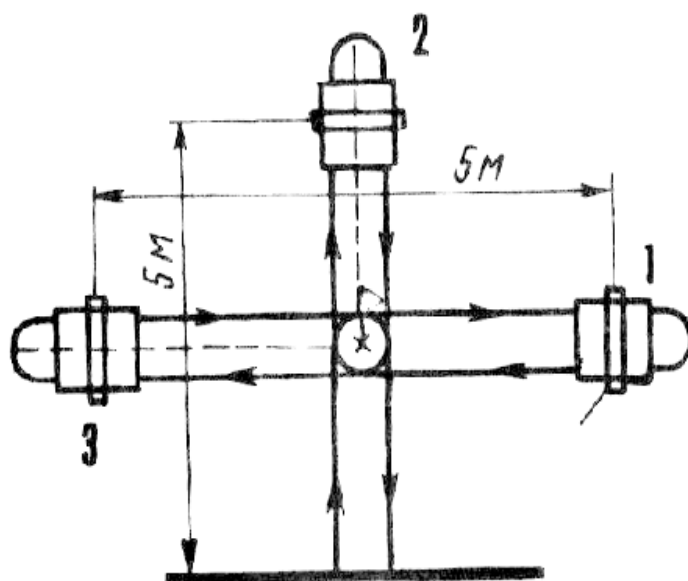
3-сурет – Волейбол добын нысанаға лақтыру

Еденнен 120 см биіктікте қабырғада 100x100 см түрлі-түсті қораптан жасалған нысана нығайтылады. Қабырғадан 3 м қашықтықта - лақтыру сызығы белгіленеді. Оқушы лақтыру сызығында тұрып, аяғын алшақ ашып, қолына волейбол добын ұстап, қабырғаға арқа тұспен тұрады. Алға еңкейіп екі аяқ арасынан нысанаға допты лақтырады, сосын жылдам қабырғаға қарай бұрылып (180°), қабырғаға соғылған допты жылдам екі қолмен қағып алуы керек. Бақылау сынағы екі рет орындалады. Әр серияда 5 әрекет жасайды.

Тапсырма бойынша нәтижелерді бағалау:

- егер жаттығу басынан бастап дұрыс жасалмаса және доп қабырғадағы нысанаға дәл тимесе, оқушыға ұпай берілмейді;
- бір ұпай - жаттығуды дұрыс орындамаса (уақтылы бұрылмаса), бірақ доп қабырғадағы нысанаға дәл тиіп, оқушы допты дер кезінде қағып алмаса;
- екі ұпай - жаттығуды орындау барысында өрескел қателіктер жасаса, доп нысанаға дәл тиіп, бірақ оқушы бұрылғаннан кейін допты қағып алмаса;
- үш ұпай - жаттығуды дұрыс орындаса, оқушы допты еденге бір рет тигізіп барып қағып алса;
- төрт ұпай - жаттығуды сенімді орындаса, допты бірден қағып алса, бірақ оқушы лақтыру сызығынан сәл ауытқып кетсе;
- бес ұпай - жаттығуды қатесіз, өте жақсы орындаса, допты уақтылы еденге түсірмей қағып алса, лақтыру сызығында ауытқу болмаса. Әр оқушының ұпайы 10 рет лақтырған әрекетіндегі ұпайларының жиынтығы негізінде саналады.

№4 тест тапсырмасы. Кедергілер арасынан жүгіру (4-сурет).



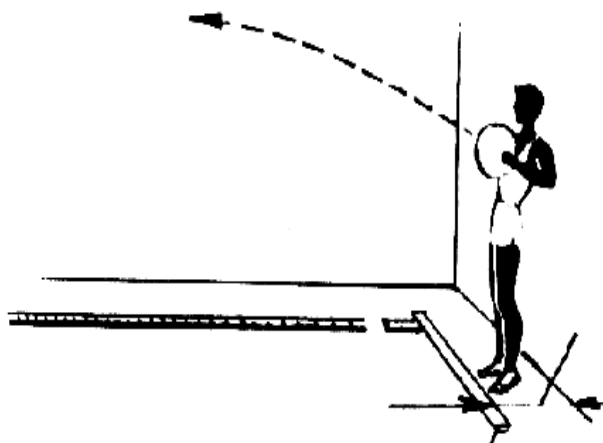
4-сурет – Кедергілер арасынан жүгіру

Тапсырманы 4-суретте көрсетілгендей орындайды. Әрбір оқушыға тапсырманы алдын-ала сынақ ретінде бір рет орындауға мүмкіндік беріледі. Сөре сызығы мен мәре сызығының арасына 2,5 м түрлі-түсті баған (жалауша) қойылады. Мұғалім белгі бергенде оқушы ортадағы жалаушаны айнала жүгіріп, гимнастикалық төсеніштен бір рет аунап түсіп, қайтадан ортадағы жалаушаға қарай жүгіреді. Жалаушаны жылдам айналып, екінші белгіге қарай жүгіреді де тапсырманы бірінші әрекеттегідей қайталайды. Тест тапсырмасы

аяқталғанға дейін осы ретпен жаттығулар қайталанып, соңғы жаттығуды орындағаннан кейін орталық арқылы мәреге жүгіреді. Бір оқушыға бір мүмкіндік қана беріледі.

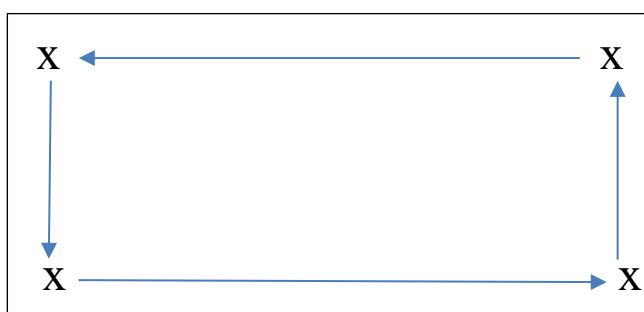
№5 тест тапсырмасы. Нығыздалған ауыр допты итеру (5-сурет).

Қабырғаға параллель 50 см қашықтықта сызық белгіленеді. Оқушы лақтыру белгісінде тұрып, ауыр допты (1 кг) барынша алға қарай лақтырады (итереді). Оқушыға сызықты басуға, екпінмен аттап кетуге болмайды. Бір оқушы жаттығуды екі рет орындай алады. Мұғалім екі мүмкіндіктің ең жоғарғы нәтижесін есепке алады. Оқушы сызықты басып лақтырса немесе сызықтан өтіп кетсе жаттығуды қайта орындауға бір мүмкіндік беріледі.



5-сурет – Нығыздалған ауыр допты итеру

№6 тест тапсырмасы. 6 минуттық жүгіру (6-сурет).



6-сурет – 6 минуттық жүгіру

Оқушылар волейбол алаңының бойымен жүгіреді. Бұрыштарда белгі (жалаушалар) қойылады. Жүгіру жолының жалпы ұзындығы 54 м құрайды. Оқушылар берілген уақыт ішінде (6-минут) белгілерді айнала жүгіреді. Мұғалім оқушыларға қанша уақыт қалғанын хабарлап отыруы тиіс. Оқушылар жүгіруді қатесіз орындау үшін мұғалім алғашқы үш айналымды бірге жүгіруіне болады. 6–7 жастағы балалар әр айналымды 22–23 секундта, ал 8–11 жастағы балалар – 20–21 секундта жүгіруі керек. Мұғалім 6 минут аяқталғаннан кейін оқушылардың нәтижелерін хаттамаға толтырады.

Тест тапсырмаларын бағалау:

Тест нәтижелері әрбір сыналуды немесе сынып үшін дайындалған хаттамаға қойылады (2-кесте).

2-кесте – Оқушылардың нәтижелерін бағалау хаттамасы.

№	АЖТ	Сын-ыбы	Жасы/жынысы	Тапсырма атаулары					
				20 м жүгіру (сек.)	Теннис добын лақтыру (балл)	Резеңке допты лақтыру (балл)	Кедергілер арасымен жүгіру (сек)	Нығыздалған ауыр допты лақтыру (м)	6-минуттық жүгіру бег (м)

Ескерту: хаттамаға ең жақсы нәтижелер немесе ұпайлардағы жалпы баға енгізіледі.

3-кестеде 8 жастағы оқушы А-ның (ер бала) көрсеткен нәтижелерді қарастырамыз.

3-кесте – Оқушы А-ның жеке нәтижелері (8 жас)

№	Тест тапсырмалары	Нәтижелер	Бағалау шкаласы		Деңгейі
			Z	PR	
1	20 м жүгіру (жылдамдық дене сапасы)	4,3	102	58	орташа
2	Теннис добын лақтыру (үйлестіру қабілеті, дәлдік сапасы)	3	76	1	төмен
3	Резеңке допты лақтыру (ептілік дене сапасы)	4	80	2	орташа
4	Кедергілермен жүгіру (жүгірудегі үйлестіру қасиеттері)	22,2	98	42	төмен
5	Нығыздалған ауыр допты лақтыру (жылдамдық-күш дене сапасы)	3,2	94	27	орташадан төмен
6	6-минуттық жүгіру (төзімділік дене сапасы)	1116	112	88	орташадан жоғары

Оқушы А-ның жеке нәтижелерін оның жасындағы балалардың орташа нәтижелерімен салыстыру оның дене қасиеттерінің даму деңгейі төмен екенін көрсетті (тапсырмалар: нысанаға лақтыру және допты лақтыру), орташа деңгейден төмен жылдамдық-күш дене қасиеттерінің даму деңгейі (нығыздалған ауыр допты итеру), орташа жылдамдық деңгейі (20 м жүгіру) және дене қасиеттерін бағдарлау (кедергілер арасымен жүгіру) және аэробты дамудың орташа деңгейінен жоғары (жалпы төзімділіктің тыныс алу мүмкіндіктері, тапсырма – 6 минуттық жүгіру). Оқушы А-ның орташа жалпы бағасы - $(102+76+80+98+94+112) : 6 = 93,67$, Z шкаласы бойынша орташа деңгейден төмен (бұл ең төменгі баллды құрайды) дене дайындық деңгейін сипаттайды. Бұл көрсеткіштер профессор В.И. Ляхтың жалпы спорттық-қозғалыс сынағын нормаланған және перцентильді шкалалардың көмегімен дамытуға арнап құрастырған кестесі негізінде анықталды [17, 52-б.]. Осы кесте негізінде мұғалім жалпы дене дайындық деңгейін және оның әрбір құрамдас бөлігін жеке бағалай отырып, оқушының дене дайындығының барлық деңгейінің ең үздік нәтижесін алады. Мұғалім осы көрсеткіштерге сүйене отырып, белгілі бір оқушыға және мұғалімнің жұмыс істеу сапасына қатысты жеке жетілдіру бағдарламасын жасауына болады. Сондай-ақ, 5 жыл ішінде оқушының жалпы дене дайындық көрсеткіштерінің өзгеру динамикасын байқауға (анықтауға) мүмкіндік туады.

Қорытынды

Шетелдік ғалымдардың еңбектеріне, ғылыми-зерттеу жұмыстарына назар аударып қарасақ, қазіргі қоғамдағы адамзат денсаулығына ең зиянды заттардың қатарына ақпараттық технологиялардың көз ілеспес жылдамдықпен дамуын жатқызуда. Баршамызды жылдан-

жылға экологиялық мәселелермен қатар, фасфутты өнімдерді, смартфондар мен ұялы телефондарды шектен тыс пайдаланудан оқушы жастардың қимыл-тапшылығы, гипертония, семіздік, жақыннан көрмеу және т.б. түрлі ауру түрлерінің көбеюі алаңдатып отыр. Бұл мақалада осындай ауру түрлерінің алдын алу мақсатында мектептегі дене тәрбиесі пәнін сапалы өткізуге, түрлі ойындар мен жаттығуларды оқушының дене қасиеттерін дамыту бағытында пайдалануға арнайы тест тапсырмаларын құрастырып, мұғалімдерге ұсындық. Бір сарынды (монотонды) өткізілген сабақ қашанда оқушының қызығушылығын төмендететіні анық. Сондықтан біз, бастауыш сыныптан бастап әрбір оқушымен жеке жұмыс жасап, оның қатарынан қалып кетпеуіне, белсенді болуына мотивация беру жолдарын жан-жақты қарастырып, біз ұсынған тест тапсырмаларын әрбір мектептегі дене тәрбиесі мұғалімі әрбір тоқсанның аяғында оқу материалдарына сәйкес түрлендіріп, әр оқушыға жеке уақыт бөліп, қабылдайтын болса дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылық артып, сынып ішінде бәсекелестік орта пайда болатынына көз жеткіздік. Әрбір оқушыны талантты, дарынды деп қарауымыз керек. Мектептегі дене тәрбиесі пәні әрбір оқушының қимыл-қозғалысқа деген қажеттілігін өтейтін, асыр салып ойнайтын, бір-бірінен асып түсуге жұмылдыратын, дене қасиеттерін жетілдіріп, дамытатын ең сүйікті пән болуы тиіс. Біз оқушыларды барынша қызықтыру, мотивация беру арқылы қолдау көрсетуге дайын болуымыз керек. Түркістан қаласындағы жалпы білім беретін мектептерде жүргізген тәжірибелік жұмыстарымыз өз нәтижесін берді деп толықтай айта аламыз. Сондықтан бұл бастамамызды басқа да өңірдегі мектептерге ұсынып, оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген ынта-жігерін оятуды, сынып ішінде бәсекелестік ортаны қалыптастыруды, мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдеріне әдістемелік көмек ретінде қолдау көрсетіп отыруды басты мақсат етіп отырмыз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. ҚР Үкіметінің Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. ҚР Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы №251 қаулысы. [Электронды ресурс]. URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (қаралған күні 11.10.2024)
2. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт туралы Заңы. 03.07.2014 ж. №228-V [Электронды ресурс]. URL: ҚРЗ. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228> (қаралған күні 11.10.2024)
3. Қазақстан Республикасы Президентінің тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы ережесі. 21.11.2014 ж. №103 бұйрық. [Электронды ресурс]. URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1700015118> (қаралған күні 11.10.2024)
4. Дускаева Н.С. Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыруға және спортқа қызығушылығын қалыптастыру: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 1997. – 25 б.
5. Жұманова А.С. 7-9 жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісінің мазмұнын тәжірибеде дәлелдеу: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 1997. – 25 б.
6. Егізбаев Ж. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту // Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Қызылорда, 2022. – Б. 425–451.
7. Тастанов Ә.Ж. Оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілетін дене тәрбиелеу процесінің педагогикалық негізі: пед. ғыл. канд. ... автореф. – Алматы, 2003. – 36 б.
8. Қасымбекова С.І., Садықова Ж.Л. Оқушылардың қимыл-әрекетін арттыру жолдары: әдістемелік оқу құралы. – Алматы: Арыс, 2007. – 124 б.
9. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.
10. Пономорев И.Г. Использование специальных тестовых заданий в развитии уровня физической подготовленности учащихся // Материалы международной научно-практической конференции. – Оренбург, 2019. – С. 492–496.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры и спорта. 4-е изд. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2021. – 520 с.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта. 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
13. Жилисбаев Н.К., Есиркепов Ж.М., Курманбаев Б.И. Шағын жинақты мектептерде ұлттық қозғалыс ойындарды тиімді өткізу әдістемесі // Ясауи университетінің хабаршысы. – 2024. – №2 (132). – Б. 307–320. <https://doi.org/10.47526/2024-2/2664-0686.64>
14. Бекнұрманов Н.С., Кудериев Ж.К., Темірбай Н.М. Ұлттық-қозғалмалы ойындардың бастауыш сынып оқушыларының танымдық белсенділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері // Теория и методика физической культуры. – 2024. – №4 (70). – Б. 108–115.
15. Жолдасбеков А.А., Жумабеков Р.К. Жаңартылған оқыту мазмұнында болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерінің әлеуметтік белсенділігін дамыту // Ясауи университетінің хабаршысы. – 2022. – №3 (125). – Б. 163–175. <https://doi.org/10.47526/2022-3/2664-0686.14>
16. Тоқаев Қ.К. «Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 02.09.2024 ж. [Электронды ресурс]. URL: <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-adiletti-kazakstan-zan-men-tartip-ekonomikalyk-osim-kogamdyk-optimizm-atty-kazakstan-halkyna-zholdauy-285659> (қаралған күні 11.10.2024)
17. Лях В.И. Общий спортивно-двигательный тест // Физическая культура в школе. – 1992. – №2-3-4. – С. 47-54.

REFERENCES

1. ҚР Укіметінің Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. ҚР Укіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы №251 қаулысы [The concept of the Government of the Republic of Kazakhstan for the development of Physical Culture and sports of the Republic of Kazakhstan for 2023-2029. Resolution of the government of the Republic of Kazakhstan dated March 28, 2023 No. 251]. [Electronic resource]. URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251> (date of access 11.10.2024) [in Kazakh]
2. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт туралы Заңы [Law of the Republic of Kazakhstan on Physical Culture and sports]. 03.07.2014 ж. №228-V [Electronic resource]. URL: ҚРЗ. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228> (date of access 11.10.2024) [in Kazakh]
3. Қазақстан Республикасы Президентінің тестілерін өткізу қағидаларын бекіту туралы ережесі [Regulations of the president of the Republic of Kazakhstan on approval of the rules for conducting tests]. 21.11.2014 ж. №103 бұйрық. [Electronic resource]. URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1700015118> (date of access 11.10.2024) [in Kazakh]
4. Дускаева Н.С. Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыруға және спортқа қызығушылығын қалыптастыру: пед. гыл. канд. ... автореф. [Formation of interest in Physical Culture and sports of school-age children: abstract]. – Алматы, 1997. – 25 б. [in Kazakh]
5. Жұманова А.С. 7-9 жастағы қазақ балаларының дене тәрбиесі ісін мазмұнын тазірібеде дәлелдеу: пед. гыл. канд. ... автореф. [To prove in practice the content of physical education of Kazakh children 7-9 years old: abstract]. – Алматы, 1997. – 25 б. [in Kazakh]
6. Егізбаев Ж. Мектеп жасындағы балалардың негізгі дене қасиеттерін дамыту [Development of basic physical qualities of school-age children] // Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Қызылорда, 2022. – Б. 425–451. [in Kazakh]
7. Тастанов А.Ж. Оқушылардың жас ерекшеліктері ескерілетін дене тәрбие процесінің педагогикалық негізі: пед. гыл. канд. ... автореф. [The pedagogical basis of the process of physical education, which takes into account the age characteristics of students: abstract]. – Алматы, 2003. – 36 б. [in Kazakh]
8. Қасымбекова С.И., Садьқова Ж.Л. Оқушылардың қимыл-аркетін арттыру жолдары: әдістемелік оқу құралы [Ways to increase the activity of students: a methodological manual]. – Алматы: Арыс, 2007. – 124 б. [in Kazakh]
9. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций [Physical Culture. Guidelines for grades 1-4: studies. a manual for general education. organizations]. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с. [in Russian]
10. Пономарев И.Г. Использование специальных тестовых заданий в развитии уровня физической подготовленности учащихся [The use of special test tasks in the development of students' physical

- fitness level] // Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii. – Orenburg, 2019. – S. 492–496. [in Russian]
11. Matveev L.P. Teoria i metodika fizicheskoi kultury: uchebnik dlia vuzov fizicheskoi kultury i sporta [Theory and methodology of physical culture: textbook for universities of physical culture and sports]. 4-e izd. – M.: OOO Izdatelstvo «Sport», 2021. – 520 s. [in Russian]
12. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teoria i metodika fizicheskoi kultury i sporta: uchebnik dlia vuzov fizicheskoi kultury i sporta [Theory and methodology of physical culture and sports: textbook for universities of physical culture and sports]. 12-e izd., ispr. – M.: Akademia, 2014. – 480 s. [in Russian]
13. Zhilisbaev N.K., Esirkepov Zh.M., Kurmanbaev B.I. Shagyn zhinaqty mektepterde ulttyq qozgalys oiynardary tiimdi otkizu adistemesi [Methods of effective holding of games of the national movement in small schools] // Iasau universitetini habarshysy. – 2024. – №2 (132). – B. 307–320. <https://doi.org/10.47526/2024-2/2664-0686.64> [in Kazakh]
14. Beknurmanov N.S., Kuderiev Zh.Q., Temirbai N.M. Ulttyq-qozgalmaly oiynardyn bastauysh synyp oqushylarynyn tanyndyq belsendiligin qalyptastyrudagy mumkindikteri [Possibilities of national-mobile games in the formation of cognitive activity of Primary School students] // Teoria i metodika fizicheskoi kultury. – 2024. – №4 (70). – B. 108–115. [in Kazakh]
15. Zholdasbekov A.A., Zhumabekov R.K. Zhanartylgan oqytu mazmunynda bolashaq dene tarbiesi mugalimderinin aleumettik belsendiligin damytu [Development of social activity of future physical education teachers in the updated content of training] // Iasau universitetinin habarshysy. – 2022. – №3 (125). – B. 163–175. <https://doi.org/10.47526/2022-3/2664-0686.14> [in Kazakh]
16. Toqayev Q.K. «Adiletti Qazaqstan: zan men tartip, ekonomikalyq osim, qoramdyq optimizm» atty Qazaqstan halqyna Zholdauy [Tokayev K.K. address to the people of Kazakhstan “Fair Kazakhstan: law and order, economic growth, public optimism”]. 02.09.2024 zh. [Electronic resource]. URL: <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-adiletti-kazakhstan-zan-men-tartip-ekonomikalyk-osim-kogamdyk-optimizm-atty-kazakhstan-halkyna-zholdauy-285659> (date of access 11.10.2024) [in Kazakh]
17. Liah V.I. Obshiy sportivno-dvigatelnyi test [General sports and movement test] // Fizicheskaiia kultura v shkole. – 1992. – №2-3-4. – S. 47-54. [in Russian]