

¹Махамбетов Е.О.^а, ²Есиркепов Ж.М.^б, ³Айдаров Б.Ж., ²Кенджаева Б.Б.,
³Баймуханбетов Б.

¹М.Х.Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз қ., Қазақстан

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

³Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫН ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ӨТКІЗУДІҢ ТИІМДІЛІГІ

Махамбетов Ерик Оралбекович, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы, Кенджаева Балнур Балабековна, Баймуханбетов Бағдат

Мектептерде дене тәрбиесі сабақтарын оқушылардың жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып өткізудің тиімділігі

Аңдатпа. Бұл мақалада жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын оқушылардың жыныстық ерекшеліктерін ескеріп ұйымдастырудың педагогикалық және физиологиялық негіздері жан-жақты талданады. Зерттеу жұмысы теориялық-талдау негізінде жүргізіліп, оқушылардың морфофункционалдық, психоэмоционалдық және мінез-құлық ерекшеліктеріндегі айырмашылықтардың оқу үдерісінің тиімділігі мен қауіпсіздігіне ықпалы қарастырылды. Ғылыми әдебиеттерді талдау нәтижесінде жыныстық айырмашылықты ескермей өткізілген сабақтарда жарақат алу қаупінің артуы және оқушылардың қызығушылығы мен сабақтың нақты тығыздығының төмендейтіндігі анықталды. Еуропа мен Шығыс Азия елдерінің дамыған мемлекеттерінде өткізілетін дене тәрбиесі сабақтарына талдау жасалып, ол елдердегі оқушылардың жыныс ерекшеліктерін ескеріп өткізілетін дене тәрбиесі сабақтары оқу жүктемесін оңтайландыруға, дене белсенділігін арттыруға және психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз етуге мүмкіндік беретіні айқындалды. Зерттеу нәтижелері ұлдар мен қыздардың анатомо-физиологиялық дамуын, қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеру деңгейі мен әлеуметтік бейімделу ерекшеліктерін ескере отырып, дене тәрбиесі сабағын тиімді ұйымдастырудың ғылыми-педагогикалық маңызын дәлелдейді. Сонымен қатар, Қазақстанның оңтүстік аймағындағы 47 мектеп бойынша жоғарғы сыныптың 1644 оқушысына және 185 дене тәрбиесі мұғалімдеріне сауалнама жүргізіліп, сауалнама нәтижелері зерттеу жұмысының өзектілігін айқындауға мүмкіндік берді.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, жыныстық ерекшелік, қауіпсіздік, сабақтың нақты тығыздығы, инклюзивті білім беру.

Махамбетов Ерик Оралбекович, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы, Кенджаева Балнур Балабековна, Баймуханбетов Бағдат

Эффективность проведения занятий физической культурой в школах с учетом половых особенностей учащихся

Аннотация. В данной статье всесторонне проанализированы педагогические и физиологические основы организации занятий физической культурой в общеобразовательных школах с учетом половых особенностей учащихся. Проведена исследовательская работа на теоретико-аналитической основе, рассмотрено влияние различий в морфофункциональных, психоэмоциональных и поведенческих особенностях учащихся на эффективность и безопасность учебного процесса. В результате анализа научной литературы было выявлено увеличение риска травм на занятиях, проводимых без учета половых различий, снижение интереса учащихся и моторной плотности занятий. Проанализированы уроки физической культуры, проводимые в развитых странах Европы и Восточной Азии, и установлено, что занятия физической культурой, проводимые с учетом гендерных особенностей учащихся в этих странах, позволяют оптимизировать учебную нагрузку, повысить физическую активность и обеспечить психологическую стабильность. Результаты исследования доказывают научно-педагогическое значение эффективной организации занятий физической культурой с учетом анатомо-физиологического развития мальчиков и девочек, уровня владения двигательными навыками и особенностей социальной адаптации. Также был проведен опрос 1644 учащихся старших классов и 185 учителей физической культуры по 47 школам южного региона Казахстана, результаты которого позволили определить актуальность исследовательской работы.

Ключевые слова: физическая культура, половая специфика, безопасность, моторная плотность занятий, инклюзивное образование.

Makhambetov Erik, Yessirkepov Zhandos, Aidarov Bakytzhan, Kenjayeva Balnur, Baimukhanbetov Bagdat
Effectiveness of Separate Physical Education Classes in Schools Considering Students' Gender Characteristics

Abstract. This article comprehensively analyzes the pedagogical and physiological foundations of the organization of physical education classes in secondary schools, taking into account the sexual characteristics of students. The research work is carried out on a theoretical and analytical basis, the influence of differences in morphofunctional, psycho-emotional and behavioral characteristics of students on the effectiveness and safety of the educational process is considered. An analysis of the scientific literature revealed an increased risk of injury in classes conducted without taking into account gender differences, a decrease in student interest and motor activity. Physical education classes conducted in developed countries of Europe and East Asia have been analyzed, and it has been established that physical education classes conducted taking into account the gender characteristics of students in these countries can optimize the learning load, increase physical activity and ensure psychological stability. The results of the study prove the scientific and pedagogical importance of effective organization of physical education classes, taking into account the anatomical and physiological development of boys and girls, the level of proficiency in motor skills and the characteristics of social adaptation. A survey of 1,644 high school students and 185 physical education teachers was also conducted in 47 schools in the southern region of Kazakhstan, the results of which allowed us to determine the relevance of the research work.

Key words: physical education, gender characteristics, safety, motor density of the lesson, inclusive education.

Кіріспе. Қазіргі Жаңа Қазақстанда мектептегі білім мазмұнын жаңарту бағытында дене тәрбиесі пәнінің сапасын арттыруға, оқушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге және дене жаттығуларына бейімделу мүмкіндігіне айрықша назар аударылып келеді. Алайда, мектептегі тәжірибе көрсеткендей, осы бағыттағы ең өзекті мәселелердің бірі – ұлдар мен қыздарды дене тәрбиесі сабақтарына қосып немесе бөлек өткізуді ұйымдастыру болып отыр. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің соңғы мәліметі бойынша қазіргі таңда Қазақстанда 8048 жалпы білім беру мектептері бар, оның 5233 ауылдық жерде, 2815 қалада орналасқан [1]. Осы мектептердің басым бөлігінде дене тәрбиесі сабақтары аралас құрамда, бір мұғалімнің жетекшілігімен оқушылардың жыныс ерекшеліктерін, дене даярлық деңгейлері мен қауіпсіздік сақтау ережелері ескерілмей өткізілуде.

Халықаралық деңгейде дене тәрбиесіне қатысты әдістемелік ұсынымдарды негізінен ЮНЕСКО, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) және Халықаралық спорт ғылымы және дене тәрбиесі кеңесі секілді беделді құрылымдар оқыту үдерісінде биологиялық, әлеуметтік және мәдени факторларды ескеру қажеттігін басты назарға ала отырып әзірлейді [2]. ЮНЕСКО-ның 2015 жылғы ұсыныстарында мектептегі дене тәрбиесі тек денені дамыту құралы емес, сонымен қатар, инклюзивті орта құру, әлеуметтік байланыстарды дамыту және жыныстық теңдікке тәрбиелеу құралы екендігі нақты айтылған. Ол ұсыныстарда жыныс ерекшеліктеріне сәйкес ұлдар мен қыздарды бөліп оқыту ең тиімді тәсіл ретінде танылып, бұл үдеріс кемсітушілікке жол бермеу, құқықтық теңдік және баланың еркіндігі қағидаттарын сақтай отырып жүргізілуі тиіс екендігі сипатталады [3].

ДДСҰ-ның нұсқаулықтарында дене белсенділігі бойынша 5-17 жас аралығындағы балаларға арналған сабақ құрылымы – жас, жыныс және денсаулық жағдайына бейімделіп жасалуы қажет екендігі қарастырылған. Шамадан тыс немесе сәйкес келмейтін жүктеме, әсіресе қыз балалардың есею кезеңінде дене белсенділігіне деген қызығушылығын төмендетіп, ішкі қорқыныштар мен психологиялық тосқауылдар қалыптастыруы мүмкін екендігін ескертеді [4].

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 «Білім берудің барлық деңгейлеріндегі мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» бұйрығында жоғарыда аталған халықаралық ұйымдардың талаптары ескерілмегендіктен, Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептеріндегі дене тәрбиесі пәнінде бірқатар мәселелердің туындауына себеп болды.

Қазіргі спорттық педагогика, физиология және жасерекшелік психологиясы салалары бойынша ғылыми-зерттеу нәтижелері дене тәрбиесінде оқушыларды жынысына қарай бөліп өткізу қажеттілігін көрсетеді [5, 6, 7]. Өйткені, мектеп жасындағы ұлдар мен қыздардың бұлшықет күшінің, дене қасиеттері мен қимыл-қозғалыс үйлесімділігінің даму деңгейінде айтарлықтай ерекшеліктер бар, сонымен қатар, дене жүктемелеріне әртүрлі жауап қайтарады. Бұл ерекшеліктерді ескермей дәстүрлі әдісті қолдану сабақ сапасының төмендеуіне елеулі әсер етеді. Мысалы, бір топ оқушы шамадан тыс жүктемеге қатысса, кейбірі жеткілікті түрде жүктемеге қатыспайды. Мұндай теңсіздік қыз балалардың дене тәрбиесі сабағына деген қызығушылығын төмендететіндігі сөзсіз. Олар көбінесе ұл балалармен тең дәрежеде жаттығулар жасауға, жары-

стар мен ойын түрлеріне қатысуға немесе дене дайындығы жоғары құрдастарының жанында дене жаттығуларына қатысуға психологиялық тұрғыдан өздерін ыңғайсыз сезінеді.

Ұлдар мен қыздарды бөліп оқытудың маңызды элементтерінің бірі – сабақтағы қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жоғары қарқынды аралас сабақтарға ұл балалар белсенді қатысатындықтан, қыз балалардың жарақат алу қаупі артады. Сонымен қатар, гимнастикалық, акробатикалық, жылдамдық-күштік немесе ойын элементтері бар жаттығулар барысында жарақат алу қаупі күшейе түседі [8].

Сонымен қатар, дене тәрбиесі сабағының нақты тығыздығы (оқушының дене жүктемесі мен қимыл-қозғалысқа қатысатын уақыты) мен жалпы тығыздығының (оқу әрекетінің мазмұндылығы мен қарқындылығы) төмендеуі де маңызды аспектілердің бірі болып табылады. Бір мұғалім аралас сыныптағы барлық оқушыға бір мезгілде бақылау жасауға, дене жүктемелерін реттеуге және жаттығудың орындалу техникасының дұрыстығын қадағалауға үлгере алмайды. Сондай-ақ мұндай жағдайда ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс жасау мәселесі де одан әрі күрделендіре түседі. Оларға неғұрлым дараланған әдісті қолдану қажет [8, б. 164].

Дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру түріне қатысты мәселе тек сабақ кестесінің ыңғайлы болуымен ғана шектелмейді. Атап айтқанда, физиологиялық қауіпсіздік пен педагогикалық тиімділікті және инклюзивті, тұлғалық бағытталған оқыту қағидаларын сақтауды қажет етеді. Сонымен қатар, қазіргі білім беру жүйесінде дене тәрбиесіне қатысты көптеген мәселелер бар (құрал-жабдықтардың жетіспеуі, оқушының күнделікті сабаққа қатысуын, белсенділігін, нормативтерді орындауын бағаламау, жаңартылған білім жүйесіне бағытталған оқулықтар мен әдістемелік нұсқаулықтардың тапшылығы және т.б.). Бұл қордаланған мәселені ғылыми тұрғыдан негіздеп, қайта қарау заман талабы. Бұл зерттеу тақырыбының өзектілігін айқындайды.

Зерттеудің мақсаты – мектептегі дене тәрбиесі сабақтарында ұлдар мен қыздарды бөліп оқытудың тиімділігін зерттеулер негізінде ғылыми-теориялық тұрғыда дәлелдеу.

Зерттеудің міндеттері:

– оқушылардың жыныстық және жас ерекшеліктеріндегі дене дамуының айырмашылығын талдау;

– дамыған елдердің мектептеріндегі дене тәрбиесі пәнін өткізу ерешеліктеріне талдау жасау;

– сабақтың қауіпсіздігі мен нақты тығыздығына байланысты тәуекелдерді анықтау;

– мектептегі дене тәрбиесі сабағында ұлдар мен қыздарды бөліп өткізудің қажеттілігін ғылыми тұрғыдан негіздеу.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу жұмысы теориялық-талдамалық сипатта жүргізілді. Ғылыми талдау барысында жалпы білім беру мектептерінде дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастырып-өткізуге, соның ішінде жыныстық ерекшеліктерді ескеруге бағытталған отандық және шетелдік ғылымдардың еңбектеріне, жариялымдарына шолу жасалды. Сонымен қатар, халықаралық ғылыми деректер базасындағы мақалаларға да талдау жүргізілді. Әдебиеттерді іріктеу 2015-2026 жылдар аралығында жарияланған ғылыми еңбектер негізінде жүзеге асырылды. Талдауға мектептегі дене тәрбиесі пәнін ұйымдастыру, жыныс ерекшеліктері бойынша саралау, сабақтың нақты және жалпы тығыздығы, қауіпсіздік және психоэмоционалдық жайлылық мәселелерін қамтитын ғылыми мақалалар мен оқу-әдістемелік еңбектер енгізілді. Тақырыпқа қатысты мақалаларды іздеу кілт сөздер арқылы Қазақ спорт және туризм академиясының «KABIS» жүйесі мен республикалық кітапхана сайттарын қамтыды. Материалдарды жүйелеу салыстырмалы талдау, контент-талдау және жалпылау әдістері негізінде жүзеге асырылды. Бұл дене тәрбиесі сабағында ұлдар мен қыздарды жыныстық ерекшелігіне сәйкес бөліп өткізуді ұйымдастырудың педагогикалық-психологиялық және анатомо-физиологиялық әсерін ғылыми тұрғыда айқындауға мүмкіндік берді.

Сонымен қатар, Қазақстанның оңтүстік аймағындағы 47 жалпы білім беретін мектептер бойынша 10-11 сыныптың 1644 оқушысына (1-кесте) және 185 дене тәрбиесі мұғалімдеріне (2-кесте) тақырып аясында сауалнама жүргізілді. Ол туралы мәліметтер 1 және 2-кестелерде беріледі. Сауалнама нәтижелеріне математикалық өңдеу әдісі қолданылды. Аталған мектептердегі дене тәрбиесі мұғалімдері мен жоғары сынып оқушыларына сауалнама жүргізу 2025-2026 оқу жылына арналған М.Х.Дуллати атындағы Тараз университетінің, Халықаралық туризм және меймандостық университетінің, Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің академиялық күнтізбесіне сәйкес 3-4 курс білім алушыларының педагогикалық және өндірістік-педагогикалық іс-тәжірибесін өткізу барысында жүзеге асырылды.

Кесте 1 – Қазақстанның оңтүстік аймағындағы жалпы білім беретін мектептер бойынша сауалнамаға қатысқан 10-11-сынып оқушылары туралы мәліметтер.

№	Облыс атауы	10-сынып		11-сынып	
		ұлдар	қыздар	ұлдар	қыздар
1	Жамбыл облысы	115	92	132	149
2	Қызылорда облысы	123	152	126	138
3	Түркістан облысы	178	180	125	134
Барлығы:		416	424	383	421
1644					

Ескерту: Кесте авторлармен құрастырылды

Кесте 2 – Қазақстанның оңтүстік аймағындағы жалпы білім беретін мектептер бойынша сауалнамаға қатысқан дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдерінің санаттары туралы мәліметтер.

№	Облыс атауы	Мектептер саны	Мұғалімдер саны	Мұғалімдердің санаты			
				шебер	зерттеуші	сарапшы	модератор
1	Жамбыл облысы	13	53	1	22	17	13
2	Қызылорда облысы	16	60	2	27	14	17
3	Түркістан облысы	18	72	3	33	21	15
Барлығы:		47	185	6	82	52	45

Ескерту: Кесте авторлармен құрастырылды

Нәтижелер. Қазргі таңда Қазақстан Республикасы Үкіметінің тапсырмасына сәйкес, Қазақстандағы жеке мектептердің материалдық-техникалық базаның сәйкессіздігі, санитарлық-гигиеналық талаптардың сақталмауы, жеке мектептердің басым бөлігінде спорт залдардың қарастырылмауы және т.б. бойынша тексеру жүргізіліп, нәтижесінде көптеген заңға қайшы әрекеттер орын алғандығы анықталды. Осы келенсіз жағдайлардың орын алуына байланысты жеке мектептердің лицензиялары тоқтатылып, оқушылар мемлекеттік білім беру ұйымдарына ауыстырылуда. Бұл өз кезегінде қалалық (аудан орталықтары) жерлердегі жалпы білім беретін мектептердегі сыныптағы оқушылар контингентінің өсуіне әкеліп, дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып өткізуде бірқатар қиындықтар тудыруда. Солардың ішіндегі ең басты мәселе материалдық базаның сәйкес келмеуіне байланысты дене тәрбиесі сабағына бірнеше сыныптың қосылуы және ұлдар мен қыздардың бірге өткізілуі. Бұл өз кезегінде дене

тәрбиесі мұғалімдеріне көптеген қиындықтар тудыруда (оқушылар бағдарлама материалдарын терең меңгермегендіктен сабақ сапасының төмендеуі, уақыттың жеткіліксіздігі, қауіпсіздікті қамтамасыз етудің күрделенуі, жарақаттың көбеюі, спорттық киімсіз келетін оқушылар санының артуы және т.б.).

Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәнінде ұлдар мен қыздардың дене дамуы мен дене дайындығы, морфофункционалдық дамуындағы ерекшеліктер міндетті түрде ескерілуі тиіс. Бұл дене тәрбиесі үдерісін жоспарлап және оны жүзеге асыруда аса маңызды факторлардың бірі болып табылады. Бұл ерекшеліктердің артықшылығы Б.И.Курманбаев пен Н.Б.Омаров сынды мамандардың ғылыми еңбектерінде басты мәселелердің бірі ретінде қарастырылады [9].

Ер балаларда есею кезеңінде эндокриндік жүйе қызметінің белсенділігі күшейіп, тестостерон гормонының деңгейі артады. Бұлшықет пен сүйек тіндерінің тығыздығы артып, тыныс алу

мен жүрек-қантамыр жүйелерінің функционалды мүмкіндіктері жоғарылап, аэробтық және анаэробтық өнімділіктің күшеюіне әсер етеді. Бұл күш пен төзімділік көрсеткіштерінің жеделдеуін айтарлықтай жақсартып, ұлдардың күш, төзімділік, жылдамдық дене қасиеттерін жедел дамытып, жаттығуға, төзімділігін арттырып, жүктемеге тез бейімделуге мүмкіндік береді. Ал, қыз балаларда керісінше, есею кезінде май тіндерінің көлемі артып, икемділік пен буын қимылының ұлғаюы әсерінен қозғалысты үйлестіру дағдылары жан-жақты дамиды. Алайда, жүрек-қантамыр және қаңқа-бұлшықет жүйелерінің мүмкіндіктері ұлдарға қарағанда төмен болады. Сонымен қатар, гормондық өзгерістер эмоционалды тұрақсыздық пен тез шаршауға әкеледі.

Осындай айырмашылықтар дене тәрбиесі сабақтарында дене жүктемесін жыныс ерекшеліктеріне қарай саралаудың қажеттілігін көрсетеді. Қазіргі қолданыстағы бағдарламада оқушылардың жыныстық ерекшеліктері ескерілмеген. Мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдерімен жүргізілген сұхбат нәтижесінде ер балалар жүктемелерді сезініп, бағдарлама материалдарын толыққанды меңгеруі ішінара қарастырылғандықтан, бұл өз кезегінде олардың дене дамуын жетілдіруге кері әсерін тигізіп жатқандығын, ал, қыз балаларға мұндай бағдарламалар керісінше шамадан тыс жүктеме тудырып, ағзаның тез шаршауына, жарақат алу қаупінің артуына, физиологиялық және психологиялық күйзелістің орын алуына тікелей әсер ететінін атап өтті.

Сондай-ақ, жыныстық айырмашылықтарға мән бермеу жүрек-қантамыр, тыныс алу жүйелерінің және тірек-қимыл аппаратының шамадан тыс жүктемеге қатысып, психоэмоционалды күйдің төмендеуіне және жалпы қызығушылықтың бәсеңдеуіне алып келеді. Сондықтан дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып-өткізуде жүктеменің көлемі мен қарқыны оқушылардың жыныстық және жас ерекшеліктері мен жеке бейімділіктеріне қарай ескеріліп жасалуы тиіс. Сондықтан мұндай сараланған тәсіл оқушылардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін дамытуда, оқу материалын толыққанды меңгеруде және сабақ кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз етуде тиімділігі артады.

Оқушылардың жыныстық жетілу кезеңі дене және психологиялық дамуының ең күрделі және сезімтал кезеңдерінің бірі болып табылады. Бұл кезеңде оқушылардың гормоналды жүйесінде бірқатар өзгерістер орын алып,

психоэмоционалды тұрақсыздық пен көңіл-күйдің ауытқуы, өз-өзіне сенімсіздік және ішкі уайым сезімдері жиі көрініс береді. Бұл жаста өзін-өзі бағалау, әлеуметтік рөл мен гендерлік сәйкестілік қалыптасып, психологиялық сезімталдық күшейе түседі. Дене тәрбиесі сабағындағы ұлдар мен қыздарды қосып өткізудегі бірлескен жаттығулар, әсіресе қыз балаларға психологиялық тұрғыдан қолайсыздық тудырады. Осы мәселелер ғалымдардың зерттеулерінде кеңінен талданады. Атап айтқанда, қыздар сабақ барысында өзінің мүмкіндіктерін толық көрсетуге ыңғайсыздық таныту, дене белсенділігіне деген қызығушылықтың төмендеуі сияқты психоэмоционалды күйзелісті ұлдарға қарағанда жиі сезінеді. Олар ер балалар алдында жаттығулар мен қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетуге ұялып, дене белсенділігін барынша шектейді. Бұл әсіресе, спорттық және жарыстық сипаттағы ойындарда немесе қимыл-әрекет байланысы жоғары тапсырмаларды орындау барысында жиі байқалады. Бұл жағдай қыз балалардың сабаққа белсенді қатысуын тежеумен қатар, оқу үдерісінің тиімділігіне де айтарлықтай кері әсерін тигізеді [10].

Педагогикалық бақылаулар да бұл тұжырымды нақтылай түседі. Атап айтқанда, ұлдар мен қыздар қосылып өткізілетін дене тәрбиесінде қыз балалардың сабаққа қатысу белсенділігі төмендейді, олар өздерін жайсыз сезінеді және өз мүмкіндігін толық көрсете алмайды. Мұндай жағдай тәрбиелік әсердің бұрмалануына кері әсерін тигізеді, яғни дене тәрбиесі арқылы тұлғалық даму мақсаттарының толық орындалмауына әкеледі. Ал, сабақтарды оқушылардың жыныс ерекшеліктеріне қарай бөліп өткізу қауіпсіз әрі психологиялық тұрғыдан жайлы оқу ортасын құруды қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, бұл тәсіл әрбір топтың жас және физиологиялық ерекшеліктеріне, психоэмоционалды күйіне бейімделген педагогикалық әдістерді тиімді қолдануға мүмкіндік береді. Әрбір оқушыға өзінің дене дайындық әлеуетін еркін көрсетуіне, өзіне деген сенімділігін арттыруға және ұжымдық өзара қарым-қатынасты нығайтуға айтарлықтай ықпал етеді.

Педагогикалық және медико-биологиялық зерттеулер көрсеткендей, ұлдар мен қыздар қосылып өтетін дене тәрбиесі сабақтарында жарақат алу деңгейі едәуір жоғары екендігі анықталды [11]. Қыз балалар көбінесе, күш пен жылдамдықты дамытатын және жарыс элементтері басым жаттығулар кезінде жарақаттарға көп шалдығып, дәрігер көмегіне көп жүгінген.

Мұндай жағдайлардың негізгі себептеріне келер болсақ: 1) ұл балалар ойын барысында белсенді және қызуқанды болады; 2) қыз балалар ауырсынуды тез қабылдайды, бұлшықетті тұрақтандыру деңгейі әлсіз; 3) әр жынысқа сай өзіндік жаттығу ерекшеліктері бар, ал аралас сабақтарда бұл ерекшеліктер жүйелі түрде ескеріле бермейді.

Бөлек оқытудың келесідей артықшылық тұстары бар: 1) биомеханикалық айырмашылықтарды ескеруге; 2) қыздарға берілетін жүктеме деңгейін төмендетуге; 3) қыздар жаттығулар мен жүктемелерге, жарыстар мен ойын түрлеріне белсенді қатысып, өздерінің қимыл-әрекеттері мен дағдыларын толыққанды көрсетуге; 4) мұғалім тарапынан үнемі бақылау мен қауіпсіздікті күшейтуге мүмкіндік болады.

Дене тәрбиесі сабағын аралас сыныпта (25 және одан да көп оқушы) бір мұғалімнің өткізуі – сабақты ұйымдастыру сапасына тікелей әсер ететін маңызды фактор. Мұндай жағдайда сабақтың нақты және жалпы тығыздығы айтарлықтай төмендейді. Мұғалім дене жүктемесін, оқу тапсырмаларын екі топтың – ұлдар мен қыздардың дене мүмкіндіктеріне сәйкес бейімдеп жасауына мәжбүр болады. Бұл сабақтың қарқынын бәсеңдетеді, әрбір тапсырманы түсіндіруге, қателіктерді түзетуге уақытты көп жұмсайды. Ал, белсенді қозғалыс уақыты қысқарып, жүктеменің төмендеуіне елеулі ықпал етеді.

Мұндай жағдайда әртүрлі жыныстағы оқушылардың табиғи даму ерекшеліктері ескерілмей қалады. Себебі, ұлдар мен қыздарға тән физиологиялық, психологиялық және эмоционалдық айырмашылықтар – жүктемені дәл реттеу, жаттығуларды таңдау, бақылау және кері байланыс жасау әдістерін саралауды қажет етеді. Бірақ аралас оқыту кезінде бұл жеке әдістер

формалды сипатта қалып, келесідей мәселелердің туындауына себепкер болады:

– оқытуда дараландыру мен саралау мүмкіндігі төмендейді – тапсырмалар барлық оқушыға бірдей беріледі, бұл олардың жеке қабілеттері мен даму деңгейлерін ескеруге мүмкіндік бермейді;

– оқушылардың қызығушылығы мен белсенділігі едәуір төмендейді. Оқушының бір бөлігі жүктемеге толыққанды қатысса, екінші бөлігі бос отырып, қимыл-әрекетке қатыспайды, сабаққа деген ынта-ықыласын жоғалтады;

– сабақта қауіпсіздік талаптарын сақтауға мүмкіндік азаяды, әсіресе, жұппен орындалатын жаттығуларда қыздар мен ұлдардың тұлғалық дамуы, күш-қуаты мен дене әзірліктері әртүрлі болғандықтан жарақат алу қаупі артады.

Бұл мәселе әсіресе инклюзивті білім беру жағдайында күрделене түседі. Өкінішке орай, қазіргі таңда мектептерде ерекше білім беру қажеттіліктері бар оқушылар саны жылдан-жылға артып келеді. Мұндай жағдайда бір мұғалім бір уақытта әртүрлі жыныстағы және дене дайындықтары сәйкес емес оқушылардың барлығына бірдей бейімделген, қауіпсіз және тиімді оқу ортасын қамтамасыз ете алмайды. Нәтижесінде дене тәрбиесі сабағының сапасы ғана емес, оқушының жеке дамуына да әсер етіп, пәнге деген қызығушылығы төмендейді [12].

Сонымен қатар, профессор Е.Қ.Уанбаев нақты тығыздық сабақ уақытының кемінде 70-75%-ын құрауы тиіс екендігін атап өтеді [13]. Ал, аралас сабақта бұл көрсеткіш орта есеппен 30-40% деңгейінде көрсетіп, қимыл-әрекетке, дене жаттығуларына, нақты жұмысқа бөлінетін уақыт 1,5-2 есе дейін қысқарады. Бұл қазіргі қоғамда оқушылар арасында семіздік, гиподинамия, гипокинезия, жүрек-қан тамырлары ауруларының көбейіп бара жатқан уақытта өте маңызды мәселе болып саналады.

Кесте 3 – Дене тәрбиесі сабағында ұлдар мен қыздарды аралас және бөлек өткізудің салыстырмалы талдауы.

Негізгі көрсеткіштер	Ұлдар мен қыздарды қосып өткізу	Ұлдар мен қыздарды бөлек өткізу
Физиологиялық ерекшеліктерді ескеру	шектеулі	толықтай
Психоэмоционалдық көңіл-күй	қыздарда төмендейді	жоғарылайды
Жарақат алу қаупі	жоғарылайды	төмендейді
Мотивация	қыздарда төмендейді	артады
Жеке тапсырмалармен жұмыс	шектеулі	жоғарылайды
Сабақтың нақты тығыздығы	төмендейді	жоғарылайды
<i>Ескерту: Кесте авторлармен құрастырылды</i>		

Сондықтан дене тәрбиесі сабағында оқушыларды жынысы бойынша бөліп өткізу сабақтың құрылымын оңтайландыруға, жеке жүктеме мен кері байланысты тиімді ұйымдастыруға, қимыл белсенділігін арттыруға және педагогикалық бақылау сапасын күшейтуге айтарлықтай мүмкіндік береді (3-кесте).

Бұл кестеден дене тәрбиесі пәнін ұлдар мен қыздарды бөлек өткізу көптеген педагогикалық және әдістемелік тұрғыдан артықшылықтарға ие екендігін аңғаруға болады.

Жинақталған деректер мен салыстырмалы талдау барысында дене тәрбиесі сабағын жынысы бойынша бөлек өткізудің тиімділігін негізгі 4 өлшем арқылы анықтап, ғылыми тұрғыдан негіздеуге мүмкіндік берді.

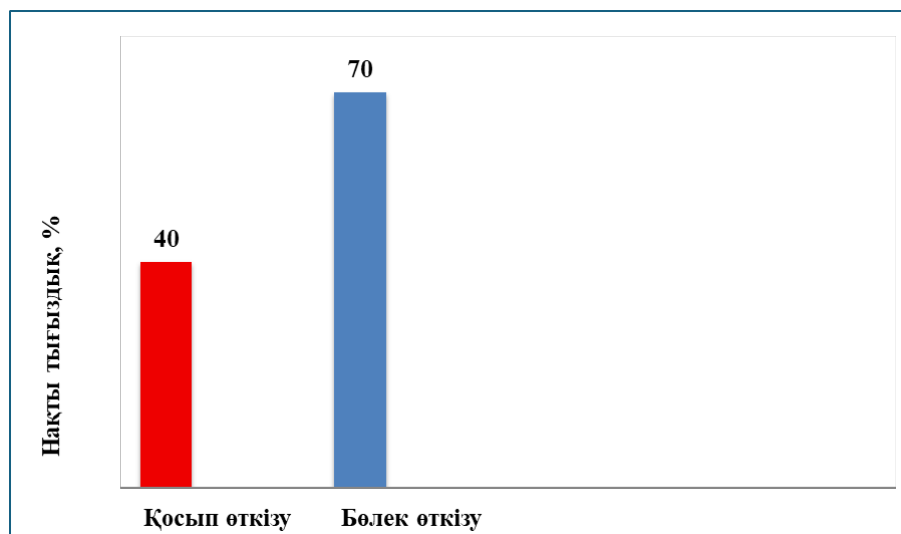
1. Физиологиялық тұрғыдан – ұлдарда күш-жылдамдық және төзімділік, қыздарда икемділік пен қимыл үйлесімділігі басым дамитынын ескерсек, дене жүктемесін жынысына қарай бейімдеп өткізу дене тәрбиесі сабағының сапа-

сын арттырып, оқушылардың қызығушылығын жоғарылатады.

2. Қауіпсіздік тұрғысынан – ұлдар мен қыздарды қосып өткізу жарыс элементтері басым тапсырмаларды орындауда қыздар үшін жарақат алу қаупі өте жоғары, ал сабақты бөлек өткізіп, ұйымдастыру бұл тәуекелді барынша төмендетуге әсер етеді.

3. Сабақтың нақты тығыздығы – ұлдар мен қыздарды қосып өткізу сабақтарында оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігі орта есеппен 30-40%, ал бөлек өткізгенде 70-75% деңгейге көтеріледі. Бұл сабақ тиімділігін арттыруға айрықша ықпал етеді (сурет-1).

4. Психоэмоционалдық жайлылық пен мотивация тұрғысынан – қыз балаларда өзінің қимыл-әрекеттерін толыққанды көрсетуге, жаттығуларды белсенді орындауда ұялу (қысылу), іштей тартыну сияқты факторлар кері әсер етіп, сабаққа қатысу белсенділігі төмендейді.



Сурет 1 - Ұлдар мен қыздарды қосып және бөлек өткізу жағдайындағы дене тәрбиесі сабағының нақты тығыздығының салыстырмалы көрінісі.

Ескерту: Сурет авторлармен құрастырылды.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі бекіткен дене тәрбиесі пәніне арналған арнайы типтік оқу бағдарламасы болғанымен, нақты оқу үдерісінде жынысы бойынша оқушылармен сабақ жүргізуге қажетті жағдайлар жеткілікті деңгейде қарастырылмаған. Қазіргі таңда көптеген мектептерде жынысына қарай бөліп оқыту тек оқу жылы басында

формалды түрде белгіленеді немесе мүлдем ескерілмейді. Бұл өз кезегінде оқушылардың физиологиялық даму ерекшеліктерін ескеруге, психоэмоционалдық тұрақтылықты қамтамасыз етуге және жүктемені оңтайландыруға үлкен кедергілер келтіруде.

Соңғы жылдары Қазақстанда инклюзивті білім беруді күшейту саясаты белсенді

жүргізіліп, оқу үдерісіне белсенді енгізілуде, бұл жағдай жекелендірілген оқыту тәсілдеріне деген сұранысты арттыра түсуде. Алайда, бір мұғалім бір уақытта жынысы, жасы, дене дайындығы мен функционалдық мүмкіндіктері әртүрлі оқушылармен жекелендірілген жұмыс жүргізе алмайтындығы белгілі. Мұндай жүктеме мұғалімнің кәсіби әлеуетін сарқып жұмсап, сабақтың сапалы өткізілуіне әсер етіп, кері ықпалын тигізіп қана қоймайды, сонымен бірге оқушының қауіпсіздігіне, қозғалыс белсенділігіне және психологиялық жайлылыққа да тікелей әсер етеді. Сондықтан дене тәрбиесі сабағында оқушыларды жынысына қарай бөліп өткізу – тек мұғалім сағатын көбейтуге бағытталған шешім емес, бұл оқушылардың дене бітімінің дұрыс дамуына, денсаулығын нығайтуға, материалдарды терең меңгеруіне педагогикалық, физиологиялық және психологиялық тұрғыдан ғылыми негізделген қажеттілік деп атап өтуге толық негіз бар.

Талқылау. Қазақстанның оңтүстік өңіріндегі мектептердің 10-11 сынып оқушылары мен дене тәрбиесі мұғалімдеріне жүргізілген сауалнама дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастырып-өткізу түріне байланысты олардың ой-пікірін білуге мүмкіндік берді. Сауалнама барысында қатысушыларға «Дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бірге өткізген тиімді ме, әлде бөлек өткізгенді қалайсыз ба?» – деген сұрақ ұсынылды.

Сауалнамаға қатысқан 1644 оқушының 96,2%-ы дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек өткізген дұрыс екендігін қолдады. Оқушылар дене тәрбиесі сабағын бөлек өткізу дене даярлық деңгейі мен физиологиялық ерекшеліктерін ескеруге мүмкіндік беретіндігін, оқу үдерісінің тиімділігін арттыруға ықпал ететіндігін атап көрсеткен. Ал, қалған 3,8%-ы (барлығы ұл балалар) дене тәрбиесі сабағын бірге өткізуді қолдайтынын, қыздармен бірге өткізілетін сабақтар қызықты болатынын көрсетті.

Дене тәрбиесі мұғалімдеріне жүргізілген сауалнама нәтижелеріне талдау жасағанымызда мұғалімдердің 100%-ы дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек өткізудің тиімділігін атап өткен. Олар сабақты бөлек өткізу мұғалімге әр оқушының жеке және жыныстық ерекшеліктерін ескеріп тапсырмалар беруге, білім беру бағдарламасындағы материалдарды толық әрі сапалы өткізуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, дене жаттығулары мен спорт ойындарына ұлдар да қыздар да белсенді қатысып, қызығушылығы жоғарылайды. Бұдан басқа,

сабақты бөліп өткізу түрі оқушылардың дене мүмкіндіктерінің ерекшелігін ескеруге және жарақат алу қаупінің төмендеуіне де ықпал етеді.

Жалпы, сауалнама нәтижелері дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек ұйымдастырып өткізу педагогикалық және әдістемелік тұрғыдан тиімді екенін көрсетеді. Бұл оқушылардың жыныстық ерекшеліктерін ескеруге, оқу-тәрбие үдерісінің нәтижелі болуын қамтамасыз етуге және дене тәрбиесі сабағының сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

Әлемнің көптеген алдыңғы қатарлы елдерінде дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып-өткізу ерекшеліктеріне талдау жүргізу барысында оқушылардың жыныстық ерекшеліктері, психологиялық даму кезеңдері жан-жақты ескеріліп, содан кейін оқу үдерісіне енгізілетіндігіне көз жеткіздік. Бұл – білім беру сапасын арттырумен қатар, оқушылардың денсаулығын нығайту, қоғамдық денсаулықты қамтамасыз ету және әлеуметтік бейімдеуге ықпал етудің ең тиімді жолы ретінде қарастырылады.

Мысалы, Шығыс Еуропа елдерінде (Литва, Латвия, Польша, Венгрия, Эстония және т.б.) дене тәрбиесі сабақтарын жынысы бойынша бөлек ұйымдастыру арнайы заңмен реттелген. Бұл елдерде 5-6 сыныптан бастап ұлдар мен қыздарға дене тәрбиесі пәні бөлек өткізіледі. Бұл тәжірибе оқушының анатомо-физиологиялық даму көрсеткіштерін, есею кезеңінің ерекшеліктерін, сондай-ақ пәнге деген қызығушылықтарын ескере отырып жасалған [14]. Жыныстық жетілу кезеңінде өзін-өзі тану мен жеке денсаулығына деген қажеттілік артатындықтан, мұндай үлгі психоэмоционалдық қолайлылықты сақтау тұрғысынан да өте тиімді болып табылады.

Ал, Германия мен Австрияда дене тәрбиесінің «тиімді бөлу» үлгісі жүзеге асырылады. Мұнда 5-8 сыныптарға жыныс ерекшеліктері бойынша сабақ бөлек өткізіледі, ал жоғары сыныптарда пәнге байланысты (мысалы, жеңіл атлетика, гимнастика, спорттық ойындар және т.б.) ұлдар мен қыздарды қосып өткізуге рұқсат етіледі [15]. Бұл тәсіл жекелендірілген оқытудың артықшылықтарын сақтай отырып, әлеуметтік бейімделу мен гендерлік саясатты жүйзеге асыруды дамытуға бағытталады.

Жапония мен Оңтүстік Корея елдерінде дене тәрбиесін ұйымдастырып, өткізу мемлекеттік деңгейде реттеліп, ұлттық дәстүрлер, қоғамдық сана және ұлттық мәдени ұстанымдармен тығыз байланыста қарастырылады. Бұл елдерде жыныстық ерекшеліктерге сәйкес бейімделген жаттығулар жүйесі, сабақ құрылымы мен бағалау

жүйесі мұқият әзірленген. Жапонияда, мысалы, қыз балалар үшін гимнастика мен ырғақты қимыл-қозғалыстар басымдыққа ие болса, ал ұл балалар үшін – күш пен төзімділікке бағытталған жаттығу элементтері кеңінен енгізілген [16].

Зерттеу барысында алынған нәтижелер халықаралық ұйымдардың құжаттарымен және зерттеулермен, әдістемелік ұсынымдармен өзара сәйкес келеді. Шығыс Еуропа елдерінде дене тәрбиесі сабағында ұлдар мен қыздардың жыныс ерекшеліктері бойынша бөлек өткізудің құқықтық тұрғыдан реттелуі мен мектеп тәжірибесіне ендірілуі, Германия мен Австриядағы «тиімді бөлу» үлгісі (5-8 сыныптарда бөлек, жоғары сыныптарда пәндік ерекшелікке қарай аралас) біздің зерттеу нәтижелерінің қорытындыларын толықтай сәйкес келеді. ЮНЕСКО-ның «Сапалы дене тәрбиесі» [17] және WHO-ның «Дене белсенділігі бойынша нұсқаулық» құжаттары жүктемені оқушылардың жас, жыныс және денсаулық жағдайына бейімдеуді заңдылық тұрғыдан дұрыс екендігін көрсетеді [18]. Біздің талдауымыз қыздардағы психоэмоционалдық жайлылық пен қауіпсіздік көрсеткіштерінің айтарлықтай жақсаруы мотивацияның артуымен тікелей байланысты екенін көрсетті. Сонымен бірге, оқушыларды жынысы бойынша қосып өткізу сабақтың жалпы және нақты тығыздығының төмендеуіне айтарлықтай әсер етіп, мұғалімнің бақылау және кері байланыс сапасын төмендететінін айқындады. Тәжірибелік тұрғыдан алғанда, сабақты ұлдар мен қыздарға бөлек ұйымдастыру: 1) оқушылардың анатомо-физиологиялық ерекшеліктерін нақты ескеруге; 2) сабақтағы жүктемені жекелей реттеуге; 3) сабақтағы қауіпсіздік талаптарын күшейтуге; 4) инклюзивті топтарда дараландыруды іске асыруға толықтай мүмкіндік береді.

Зерттеу жұмысы теориялық-талдамалық сипатта болғандықтан, болашақта эмпирикалық (эксперименттік) деректер арқылы кеңейту, мектептердің әртүрлі типтері (қала мен ауыл) мен материалдық-техникалық жағдайларын ескере отырып, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі тарапынан тәжірибе жүргізу арқылы нәтижелерін өндіріске енгізу бағытында нақты ұсыныстар ұсынылатын болады.

Қорытынды. Бұл зерттеу жұмысы жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру барысында ұлдар мен қыздарды бөлек өткізудің педагогикалық, физиологиялық және психологиялық негіздерін ғылыми тұрғыдан талдауға бағытталды. Зерттеу нәтижелері Қазақстан Республикасындағы

орта қазіргі білім беру жүйесінде дене тәрбиесі сабағын ұйымдастырып-өткізуде оқушылардың жыныстық ерекшеліктерін ескеру оқу үдерісінің тиімділігін арттырудың маңызды факторларының бірі екендігін көрсетті.

Ғылыми-зерттеу жұмысында қойылған мақсат-міндеттер толықтай орындалды. Атап айтқанда: дене тәрбиесі сабағына қатысатын ұлдар мен қыздардың анатомо-физиологиялық және психоэмоционалдық даму ерекшеліктері ғылыми деректер негізінде талданды; Еуропа мен Азияның дамыған елдерінің мектептерінде өткізілетін дене тәрбиесі пәнін ұйымдастыру тәжірибесіне жан-жақты талдау жасалып, оларда оқушылардың жыныстық ерекшеліктері міндетті түрде ескерілетіндігі анықталды; дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бірге өткізу барысында сабақтың нақты тығыздығының төмендейтіндігі, қауіпсіздік ережелерін сақтаудың қиындық тудыруы және оқушылардың дене жүктемесіне бейімделу деңгейі әртүрлі болатындығы айқындалды; мектептегі дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек өткізудің педагогикалық, физиологиялық және психологиялық тұрғыдан оң нәтиже беретіндігі ғылыми тұрғыдан анықталды.

Сондай-ақ, сауалнама нәтижелері зерттеу жұмысының өзектілігін нақтылай түсті. Сауалнамаға қатысқан оқушылардың 96,2%-ы және дене тәрбиесі мұғалімінің 100%-ы дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек өткізудің қажеттілігін атап көрсетті. Бұл көрсеткіштер дене тәрбиесі сабағын жыныстық ерекшеліктерге сәйкес ұйымдастырып-өткізу оқушылардың дене дайындығын жетілдіруге, психоэмоционалдық көңіл-күйін реттеуге, сабақтағы қауіпсіздікті қамтамасыз етуге және оқу үдерісінің сапасын арттыруға айтарлықтай ықпал ететіндігін дәлелдейді.

Зерттеу нәтижелері мектептегі дене тәрбиесі сабағын ұлдар мен қыздарға бөлек ұйымдастырып-өткізу оқу-тәрбие үдерісінің сапасын жақсартуға, оқушылардың қызығушылығын арттырып, денсаулығын сақтауға және пәннің педагогикалық тиімділігін қамтамасыз етуге бағытталған оң шешім екендігін көрсетеді. Осы ғылыми тұрғыдан негізделген тұжырымдарды саралай келе келесі тәжірибелік ұсыныстарды ұсынамыз:

Мектептегі дене тәрбиесі сабағына арналған оқу жоспарлары мен әдістемелік ұсынымдарды қайта қарастыру;

Дене тәрбиесі сабағында ұлдар мен қыздарды бөлек оқытуға жүктемені бейімдеу мәселесі бой-

ынша мұғалімдердің кәсіби біліктілігін арттыру курстарын ұйымдастыру;

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі деңгейінде мектептердің инфрақұрылымдық және кадрлық мүмкіндіктерін ескеретін, бөлек оқытуды толыққанды жүзеге асыруға мүмкіндік беретін нормативтік база қалыптастыру;

Оқушылардың жыныстық, жас ерекшеліктері мен функционалдык айырмашылықтарын

ескеріп, инклюзивті педагогикалық ортаны қалыптастыру.

Қазақстан мектептеріндегі дене тәрбиесі жүйесіне ұлдар мен қыздарды бөлек оқыту тәжірибесін енгізу – бұл өткенге қайта оралу емес, керісінше, ғылыми тұрғыда негізделіп, оқушылардың денсаулығын нығайту, салауатты орта қалыптастыру, дене тәрбиесі пәніне қызығушылығын арттыруға бағытталған эволюциялық ретінде қарастыруымыз керек.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Сүлейменова Ж.Д. Мектеп директорларының ротациясына қатысты ұсыныстар // <https://www.facebook.com/share/v/1aCi7HcGhP/> (қаралу күні: 31.01.2026 ж.).
- 2 Ермаханов Б.У., Данияров Т., Исакова Л., Турганбай К. Внедрение шкалы здорового образа жизни (Whoqol-Berf-Kaz) среди обучающихся вузов. Вестник КазНПУ им. Абая. Серия: Педагогические науки. 2023. – №79(3). – С. 235-246. – DOI: 10.51889/2959-5762.2023.79.3.020.
- 3 UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 40 p.
- 4 World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 92 p.
- 5 Қуатбеков Ш.Н. Жоғары сынып оқушыларының дене жүктемелеріне бейімделуіне мұғалімнің әсері // Ізденіс КЗ. – 2020. – №6(48). – Б. 56–59.
- 6 Мурзабеков М.М., Ержанов С.Ө. Мектеп оқушыларының дене жүктемелеріне бейімделу ерекшеліктері (орта мектеп мысалында) // Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. – Қызылорда, 2022. – Б. 159-163.
- 7 Makhambetov Y., Baikenzheyeva A., Kassymov S., Yessirkepov Z., Kurmanbaev R. Opinions about the content of the anatomy course of future physical education teachers and their ability to apply what they have learned in professional activities // Cypriot Journal of Educational Science. – 2021. – Vol. 16. – pp. 3396-3404. DOI: 10.18844/cjes.v16i6.6585.
- 8 Ахметов Н.Ә. Дене тәрбиесі сабағындағы аралас оқытудың кемшіліктері мен артықшылықтары // Халық. ғылыми-тәжірибелік конф. матер. – Алматы, 2021. – Б. 164-167.
- 9 Курманбаев Б.И., Омаров Н.Б. Мектептегі дене тәрбиесін аралас және бөлек өткізудің мәселелері // Халық. ғылыми-тәжірибелік конф. матер. – Түркістан, 2022. – Б. 71-43.
- 10 Маханова Н.Б., Сейтжанова Ж. Мектептегі дене тәрбиесі сабағында қыз балалардың психоэмоционалдык күйзелісіне әсер ететін факторлар // «Білім берудегі мен ойлап тапқан әдіс» атты Республикалық ғылыми-тәжірибелік конф. матер. – Қызылорда, 2019. – Б. 140-143.
- 11 Орынбасар П.О. Дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың жарақат алу себептері және алдын алу // Халық. ғылыми-тәжірибелік конф. матер. – Шымкент, 2023. – Б. 276-279.
- 12 Кетриш Е.В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – №3. – С. 121-124.
- 13 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдіснамасы: оқулық. – Алматы: «Үш Қиян», 2021. – 368 б.
- 14 Wyon M.A., Hutchings K.M., Wells A., Nevill A. Gender differences in the physical activity patterns of school-aged children // European Physical Education Review. – 2018. – Vol. 24. – №3. – pp. 331-346.
- 15 Rauschenbach T. Coeducation in PE in German Schools: Trends and Challenges // International Journal of Physical Education. – 2019. – Vol. 56. – №2. – pp. 42-48.
- 16 Kim H., Park M. Gender Segregation in Physical Education in South Korea // Asia-Pacific Education Review. – 2020. – Vol. 21. – №1. – pp. 73-86.
- 17 UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 40 p.
- 18 World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 92 p.

References

- 1 Sylejmenova ZH.D. Mektep direktorlarynun rotaciyasyna katysty usynystar // <https://www.facebook.com/share/v/1aCi7HcGhP/>. (qaralu kyuni: 31.01.2026 zh.).
- 2 Ermahanov B.U., Daniyarov T., Iskakova L., Turganbaj K. Vnedrenie shkaly zdorovogo obraza zhizni (Whoqol-Berf-Kaz) sredi obuchayushchihsya vuzv. Vestnik KazNPU im. Abaya. Seriya: Pedagogicheskie nauki. 2023. – №79(3). – S. 235-246. – DOI: 10.51889/2959-5762.2023.79.3.020.
- 3 UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 40 p.
- 4 World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 92 p.
- 5 Quatbekov SH.N. ZHogary synup okushylarynuzh dene zhyktemelerine bejimdeline mughalimniñ әseri // Izdenis KZ. – 2020. – №6(48). – B. 56–59.
- 6 Murzabekov M.M., Erzhanov S.Ө. Mektep okushylarynuzh dene zhyktemelerine bejimdelu erekshelekteri (orta mektep mysalynda) // Respublikalyq ғылыми-tәzhiribelik konferenciya materialdary. – Kyzylorda, 2022. – B. 159-163.
- 7 Makhambetov Y., Baikenzheyeva A., Kassymov S., Yessirkepov Z., Kurmanbaev R. Opinions about the content of the anatomy

- course of future physical education teachers and their ability to apply what they have learned in professional activities // *Cypriot Journal of Educational Science*. – 2021. – Vol. 16. – №6. – pp. 3396-3404. DOI: 10.18844/cjes.v16i6.6585.
- 8 Ahmetov N.Ə. Dene tərbiyesi sabarfyndary aralas okytudyn kemshilikleri men artykshylyqtary // Halyk. ғылыми-тәзһирibelik konf. mater.. – Almaty, 2021. – B. 164-167.
 - 9 Kurmanbaev B.I., Omarov N.B. Mekteptegi dene tərbiyesin aralas zhəne bəlek ɵtkizudin məseleleri // Halyk. ғылыми-тәзһирibelik konf. mater. – Tьrkistan, 2022. – B. 71-43.
 - 10 Mahanova N.B., Sejtzhanova ZH. Mekteptegi dene tərbiyesi sabarfynda kyz balalardyn psioemocionaldyk kyjzelisine əser etetin faktorlar // «Bilim berudegi men ojlap tapkan ədis» atty Respublikalyk ғылыми-тәзһирibelik konf. mater. – Kyzylorda, 2019. – B. 140-143.
 - 11 Orynbasar P.O. Dene tərbiyesi sabaktarynda okushylardyn zharakat alu sebepteri zhəne aldyn alu // Halyk. ғылыми-тәзһирibelik konf. mater. – SHymkent, 2023. – B. 276-279.
 - 12 Ketrish E.V. O probleme inkluzivnogo obrazovaniya v sfere fizicheskoy kul'tury // *Sibirskij pedagogicheskiy zhurnal*. – 2015. – №3. – S. 121-124.
 - 13 Uanbaev E.K. Dene mädenieti zhəne sport teoriyasy men ədisnamasy: okulyk. – Almaty: «Ysh Qıyan», 2021. – 368 b.
 - 14 Wyon M.A., Hutchings K.M., Wells A., Nevill A. Gender differences in the physical activity patterns of school-aged children // *European Physical Education Review*. – 2018. – Vol. 24. – №3. – pp. 331-346.
 - 15 Rauschenbach T. Coeducation in PE in German Schools: Trends and Challenges // *International Journal of Physical Education*. – 2019. – Vol. 56. – №2. – pp. 42-48.
 - 16 Kim H., Park M. Gender Segregation in Physical Education in South Korea // *Asia-Pacific Education Review*. – 2020. – Vol. 21. – №1. – pp. 73-86.
 - 17 UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 40 p.
 - 18 World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 92 p.

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

“Бірінші автор

Махамбетов Ерик Оралбекович – PhD, қауымдастырылған профессор, М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз қ., Қазақстан.

“Первый автор

Махамбетов Ерик Оралбекович – PhD, ассоциированный профессор, Таразский университет им. М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан.

“The First Author

Makhambetov Yerik – PhD, Associate Professor, Taraz University named after M.Kh. Dulaty, Taraz, Kazakhstan.

e-mail: ierik.taraz@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4088-9890>

“Хат-хабарларға арналған автор

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор м.а., Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

“Автор для корреспонденции

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, и.о. профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

“The Author for Correspondence

Yessirkeпов Zhandos Mergenbaevich – candidate of Pedagogical Sciences, Acting Professor, International university of tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: zhandos-1978@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, аға оқытушысы, PhD, Түркістан қ., Қазақстан,

Айдаров Бақытжан Жұмадуллаұлы – PhD, старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави, Казахстан, г. Туркестан,

Aidarov Bakytzhan – PhD, Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: Baha7-9@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2917-5846>

Кенжаева Балнур Балабековна – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор м.а., Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

Кенжаева Балнур Балабековна – кандидат педагогических наук, и.о. профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан.

Kenjayeva Balnur – candidate of Pedagogical Sciences, Acting Professor, International university of tourism and hospitality, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: balnur.kendjaeva@iuth.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1420-2590>

Баймуханбетов Багдат – PhD, профессор м.а., Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан, Қазақстан

Баймуханбетов Багдат – PhD, и.о. профессора, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави. Туркестан, Казахстан.

Baimukhanbetov Bagdat – PhD, Acting Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

e-mail: bagdat.baimukhanbetov@ayu.edu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5153-1088>

Мақала түскен күні: 11.03.2026

Мақала басылымға қабылданған күні: 27.03.2026